ضياء الدين أبو الحب

النقائص والنجاح

اقرأ ٢٦٦

دار المعارف بمصر

النقائص والنجاح

اقرأ ٢٦٦ — فبراير سنة ١٩٦٥

ملتزم الطبع والنشر: دار المعارف بمصر — ١١١٩ كورنيش النيل — القاهرة ج. ع. م.

الإهداء

إلى :

الحيارى والمتألمين

الذين تفزعهم أشباح موهومة

من وراء سجف الغيب

وطوايا المجهول

وتعتصر أرواحهم

البرحاء والضراء

فيتوهمون حياتهم

مفعمة بالمآسى

والبأساء

تصدير

. . . تجمعت لدى أصول هذه الموضوعات من خطرات كنت دونتها بين الحين والآخر ، أو ألقيتها على الناس ممن يشكون أو يتوجعون ، وقد لقيت منهم تشجيعاً ، ورضى وأساة أيضاً . ولهذا فقد رأيت أن أضم شتاتها فى إضمامة يسهل معها على كثيرين أن يطلعوا عليها ، علها تخفف عنهم بعض المشاق ، وتزيد فى اطلاعهم وفى إلمامهم على خفايا هذه الآلام النفسية . وقد ألف بين هذه الموضوعات أنها تشتمل على أنواع شتى مما تهجس به الخواطر المضطربة ، والنفوس المرهقة من دواعى القلق والشك ، والتردد والارتياب فى يسر الطريق الذى يمضى فيه الناس جميعاً ، وقد يضطرب بعض الناس فى بعض مراحله إما فزعين أو متعبين .

وقد يوحى هذا الكتاب لمن تعترض سبيلهم العقبات والمشقات أن يمضوا فيه غير وكلين ولا جزعين ، ما داموا يستمدون العون من ضمائرهم الجريحة ، ومن طوايا نفوسهم المظلمة ، وفى همتهم أن يبلغوا ناصية الخير والصلاح ، لصدق نواياهم وسلامة أهدافهم فيساعدهم أن يعرفوا أن بإمكانهم أن يغذوا السير إلى الأمام وأن باستطاعتهم أن يتمردوا على مصاعبهم ، ويستهينوا بمشكلاتهم كلما وطدوا العزم على أن يفيدوا من مواطن القوة فى أرواحهم والمقومات الأصيلة فيهم ، بصلابة من العزم على أن يواجهوا الأزمات بروية وتؤدة ، وألا يخنعوا أو يستكينوا

لأول بادرة وإخفاق يصيبهم فيشل جهودهم فى معتركهم الوبيل مع الحياة ما داموا قوامين على الالتزام بسمات الرجولة الحقة ، والعمل بمقتضى المبادئ السليمة .

والمرجو أن يحقق الكتاب المسؤولية الهادفة التى ينبغى أن يتولاها كل المعنيين بحل أزمات المجتمع ، والاضطرابات الانفعالية فى الأفراد ، ما دام الكتاب يهدف إلى زيادة التوعية فى مفاهيم الاختلالات النفسية التى بدأت تشيع وتنتشر مع زيادة تعقد الحياة وارتفاع مستوى الحضارة البشرية . فلم يعد سراً أن يزيد الاهتمام فى البحث عن الحلول الناجعة لهاتيك الأدواء للأخذ بضبع الأفراد والجماعات نحو سكينة النفس وهدوئها واستقرارها .

المؤلف

نقائصك تعينك على الفوز

يواجه بعض الناس نقائص أو عاهات حقيقية أو متصورة تفت فى عضدهم وتبدد جهودهم فيتوانون عن السير حثيثاً إلى الأمام معتقدين أنهم غير صالحين لشىء أبداً . وقد يقف منهم الآخرون موقف الكيد أو العداء لهم ، وهذا ما يمنعهم فعلا عن إدراك نواحى القوة فيهم وتحقيق جوانب الفوز والنصر المخجل لهم لو أنهم اكتشفوا ما فى أنفسهم من قوى وإمكانيات أخرى قد تكون خارقة فى حد ذاتها تدهش من حواليهم من الناس الآخرين . إننا بشر معرضون إلى النقص فى بعض النواحى سواء أكانت جسمية أم عقلية أم نفسية ولكن لا يوجد أى مسوغ يجعلنا نسىء إلى أنفسنا فلا نستغل الجوانب الأخرى القويمة فينا . وما دمنا معرضين للنقائص فلابد من أن نسعى سعياً متواصلا لتصحيح النقص الذى نشكو منه كلما استطعنا إلى ذلك سبيلا . فهذه نخبة حية من الرجال العظماء الذين نعرفهم من بطون التاريخ تضع لنا نماذج مفلحة فى الجد والسعى والمواظبة . وقد فتحت أبواب التاريخ على مصاريعها لتنوه بشأنها أو تسجل لها المفاخر والمعجزات التى حققوها ، فقد كان هوميروس المؤرخ اليونانى كفيفاً لا يبصر طريقه ومع ذلك فقد وضع لنا الإلياذة والأوديسة الكتابين اللذين تعجب بهما البشرية فى كافة عصورها لما سرد فيهما من

وقائع ومدهشات وسير الآلهة والأبطال والمعارك والأوصاف . وهذا إنيشتاين الذى يعتبر زعيم جبابرة العقول فى عصرنا الحاضر والذى وضع نظريته النسبية كان فى عهد طفولته يجد صعوبة كبيرة فى أن يتعلم كيف ينطق وتبدو على سيماه علامات الغباوة والبلادة ، وكان معلموه ينعتونه بالغبى ، وحتى والداه كانا يعتبرانه متأخراً عن مستوى الأطفال الآخرين من عمره ولكنه أثبت للعالم أجمع أنه من أعمق المفكرين فى العالم كله .

وتولستوى الأديب الروسى العظيم كان فى شبابه تلميذاً فاشلا يئس مدرسوه الخصوصيون من أن يعلموه أشياء نافعة له ولكنه بعد ثلاثين سنة كتب أعظم الروايات التى عرفها الناس والتى سيكتب لها الخلود على مر العصور والأيام .

وفى تاريخنا العربى كان أبو تمام الشاعر العربى يشكو لكنة فى لسانه فلم يقعده هذا عن البيان المعجز ، وكان أبو العلاء المعرى أعمى ولكنه سجل أعظم الخواطر فى شعره وفى مؤلفاته وفقد ابن خلدون أعظم مؤرخى الإسلام كل أفراد عائلته ومع ذلك فقد أنجز أعظم فلسفة اجتماعية وتاريخية فى مقدمته المشهورة .

لقد كان من أحد الآراء الرئيسية التى أشار إليها العالم النفسى « ألفريد أذلر » أن البشر فى إمكانهم أن يحولوا خيبتهم وفشلهم فى الحياة إلى وسائل نافعة لإدراك نجاح أعظم . وهو يعتقد أن نفس العاهات التى نشكو منها ستكون أداتنا إلى الفوز والانتصار . وهناك فلسفة شائعة عند بعض الناس فى يومنا هذا تقوى من عزائمهم على فتح الطريق أمامهم وهو الهجوم

المباشر على المشكلة التى يعانى منها الشخص بدلا من الجلوس على التل أو التسليم بما حصل ، وهذه الفلسفة تتخذ لها شعاراً : « إننى سأواجه النقص الذى أشكو منه وجهاً لوجه إلى أن أنتصر عليه » . وهذا ما يخالف الموقف السلبي المضاد لذلك والذى يقفه أولئك الناس الذين ينكمشون على أنفسهم ويقعدون عن طلب الأمور السامية وتقديم الخدمات العظيمة ، فالإقرار بالهزيمة والفشل الذريع من شأنه أن يقضى عليهم .

ولعل من أعظم الفوائد التى يقدمها لنا علم النفس التطبيقى هو تعريفنا بإمكانياتنا الواسعة وتنويهه بالمصادر الزاخرة للقابليات التى نملكها والتى كنا نجهلها فى السابق عن أنفسنا ، وهذا معناه أننا نستطيع أن نستغل المواهب المعطلة فينا بالجد والكفاح والنشاط وكذلك بالإرادة والتصميم للتفتيش عن مجالات مريحة نستطيع أن نقدم فيها خدمات صادقة لأبناء البشر . وكثير من الأشخاص الذين نفعوا المجتمع البشرى استغلوا مشكلتهم أو عاهتهم نفسها فجعلوها سلماً للارتقاء ووسيلة للتقدم وحافزاً يدفعهم إلى إنجازات عظيمة فهذا «فرناندل» الممثل الهزلى الفرنسى الشهير كانت تنبت فى « فمه » سن ناشزة قبيحة اضطرته أن يبقى مبتسما طول حياته ، وهذا «بيتهوفن» الأصم أنجز تأليف أروع السمفونيات الموسيقية الشهيرة ، وهذا الرسام الإيطالى الشهير «ليونارد دافنشى» كان أعسر اليد ، وكل هؤلاء لم تمنعهم عاهاتهم عن الإبداع وتسجيل أروع المآثر فى حياة كل منهم على صفحات التاريخ .

فإذا أردنا أن نسير قدماً إلى الأمام برغم العاهات التى نعانى منها

أو نتصورها أو نخاف حدوثها فينا فعلينا أن نلجأ إلى الوسائل التالية :

١ ـ أن نعترف بأن الفرص فى الحياة لا حدود لها :

فإذا شعرنا بالخيبة والفشل فى ناحية من نواحى الحياة فإن ذلك ينبغى أن لا يقعدنا عن المثابرة فى نواح نشعر أننا قادرون على العمل فيها ، وإذا فشلنا فى أحد التجارب فإننا لا ينبغى أن نستسلم ونترك الكفاح والمثابرة بل يجب أن نواصل السعى حتى نتغلب على صعوباتنا ، وقد قالت إحدى الكاتبات الشهيرات فى مقال حديث نشر لها : « إنه لا يوجد قائد يأخذ بأيدينا إلى الفوز مثل الدروس التى تعلمنا إياها أغلاطنا » .

والأمر الثانى الذى يجب أن نلجأ إليه لتصحيح فكرتنا عن أنفسنا والتعويض عن إخفاقنا هو :

٢ ـ أن نستغل كل صعوبة نواجهها لتعلم شىء جديد عنها :

أى أن الفشل الذى نعانى منه سوف يظهر لنا نقطة الضعف التى نعانى منها بتسليط الأنوار الكشافة على تلك الصعوبة وتركيز الانتباه إلى طبيعة تلك المشكلة فنفهمها حق الفهم ونحاول معرفة أين يكون موطن الداء وأين يثوى النقص ، فإذا عرفنا العلة وشخصنا مصدر البلبلة والفشل فى نفوسنا استطعنا أن نفعل شيئاً تجاهه فنحاول تبديل العادات السقيمة التى درجنا عليها بعادات أحسن منها سواء فى التفكير أو فى العمل وكذلك استبدال اتجاهات تفاؤلية سليمة بالاتجاهات التشاؤمية والاستعاضة عن الجبن

والخمول والاستسلام بالشجاعة والكد والمعنوية وقوة الإرادة التى تمحق كل نواحى الضعف فينا .

٣ ــ أن تكون لدينا مثل عليا نتعقبها باندفاع خلال حياتنا :

فإذا كان هدفنا فى الحياة شيئاً نؤمن به ونداقع عنه ونناضل فى سبيل الوصول إليه فإننا لن نهزم ولن ننحدر وسنكون شبيهين بذلك الملاح الرومانى الذى ظل يصرخ فى وسط عاصفة هوجاء وهو يقود سفينته فى البحر « إيه يانبتون الجبار ! إنك تستطيع إنقاذنا لو شئت ، وإنك تحطمنا لو أردت ، ولكنك مهما تفعل فإننى سأظل ملازماً دفة القيادة فى سفينتى بأمانة وصدق » .

وأنت أيضاً تستطيع أن تقول لنفسك إننى سوف أصارع الصعوبة التى أشكو منها وأطرحها أرضاً وما من شىء سوف يقف فى طريقى عن تحقيق أمنياتى ولو اقتضانى ذلك الوقت الطويل لإنجازها .

٤ ــ أن نتذكر دائماً ما أنجزه الآخرون من قبلنا :

أى الاقتداء بسير الأبطال والمشاهير الذين فتحوا طريقهم إلى النجاح بالرغم مما يشكونه من نقائص أو عاهات أو عيوب . وقد قدمنا لك نماذج حية عنها فى هذا البحث ولك أن تكتشف منها أنواعاً أخرى كانت عبرة لكل معتبر ، ولتذكر مثلما فعل هؤلاء أن الحياة معركة كبرى لا بد أن يخوضها الإنسان بعزم وتصميم . وعليك أن تدخل المعركة مسلحاً بالشجاعة والثبات والصمود لتنعم حقاً بالفوز المبين . .

أضواء على الشعور بالنقص وطرق الخلاص منه

. . . الشعور بالنقص ، أو الإحساس بالدونية ، من الأدواء النفسية التى تنتظم طبقات الناس كافة ، لا فرق بين صغيرهم وكبيرهم ، غنيهم وفقيرهم ، وضيعهم والعظيم فيهم ، وذلك لأن الناس جميعاً يواجهون بعض المشاكل العصية فى الحياة ، والتى لا طاقة للواحد منهم على الصمود أمامها مهما أوتى من قوة وحول وسلطان أو جاه وعقار ، ولا بد له من أن يقف أمام تلك القوى الخارقة المسيطرة عليه وقفة المتحير . فنحن بنى البشر معرضون جميعاً لمواجهة التهديد بالمرض ، والإخفاق فى تحقيق بعض أمانينا ، وبالعوارض والنكبات والحروب ، أو بفقد بعض من نحبهم ونصطفيهم من غير أن تكون لنا يد فى رد عواقب الليالى والأيام .

ولقد قال الشاعر :

يا نائم الليل مسروراً بأوله　　　إن المصائب قد يأتين أسحارا

وسيتعلم الناس جميعاً إن عاجلا أو آجلا ، أنهم لا يستطيعون عمل أى شىء حيال خفايا الحياة وضرائها ، وكل ما يخلفه لهم علمهم ذلك هو شعورهم بالعجز وإحساسهم بأنهم ناقصون وغير كاملين . إن هذا الشعور بالعجز من الناحية الفكرية هو الذى يوحى للعلماء فى العالم بأن يتحدوا

أسرار الكون وخفاياه . واكتشاف القنبلة الذرية ، مثلا ، ما هو إلا إحدى محاولات الإنسان الأخيرة للسيطرة على عوامل الطبيعة ، أى التغلب بصورة غير مباشرة على ما يحسه من عجز ونقص .

وهناك بعض النفر من الناس ممن يعانون نقصاً أو عاهة حقيقية دائمة أو نقصاً ملازماً يجعلهم يحسون بأنهم أقل من غيرهم حظاً فى هذه الحياة . فالأمى والجاهل والفقير والأعمى والأصم ، أو من ولدوا من أصل دون ، أو فى بيئة وضيعة كل أولئك يحسون بنقص عميق فيهم يجعلهم يقلقون على مصيرهم بين الناس ، ويخفون مرارة هذا القلق فى طوايا نفوسهم ، ويكبتونه فيها ، ولهذا فأنت تراهم يغبطون سواهم على ما يمتلكه من المزايا والصفات المكتملة .

ومعظم الأشخاص يحاولون أن يغطوا نقائصهم أو شعورهم بالنقص بالعمل الجدى ، والمثابرة ، وبإنجازات كبرى تخلف لهم المجد والخلود فى التاريخ ، ومن أمثلة أولئك الأفراد من الشعراء المعرى ، ومن المصلحين الدينيين الرافعى ، ومن الأدباء طه حسين ، ومن الكتاب المازنى ، ومن السياسيين فى أمريكا فرانكلين روزفلت ، ومن الموسيقيين بيتهوفن ، ومن النساء هيلين كيلر ، ومن الأدباء الإنكليز وشعرائهم ملتون ، وبايرون ، وكيتس وستيفنسون وإدجار ألن بو وسواهم ، ومن المخترعين إديسون . فهؤلاء وأمثالهم كثيرون لم يسمحوا لنقائصهم الجسمية أن تقف حائلا دون تحقيق رسالاتهم السامية فى الحياة .

وعلى النقيض من ذلك يوجد أفراد يطغى عليهم شعورهم بالنقص

بحيث إنهم يتمردون على النظم الاجتماعية ، والمقاييس الأخلاقية ، ويفشلون فى تحمل أعباء واجباتهم الاجتماعية ، فيقفون موقف الساخط على المجتمع ، ويحاولون الانتقام منه ، معتقدين خطأ أنه سبب بلواهم ، ولذلك نشاهد بعض من تظهر عليهم سمة رجال العصابات والمجرمين ، يتصرفون كأنهم أحد أفرادها . وكذلك نرى أن بعض من أصيبوا بالعور والعرج يحاولون أن يأخذوا على المجتمع جريرة حظهم المنكود ، فيحاربون أفراده ، ويكرهون الناس ، وينقمون على أفراد النوع الإنسانى ، كأنهم هم المسئولون عما أصابهم من حيف ، ولحق بهم من بلاء ولا ذنب للمجتمع ولا لأفراده فيما ينتابهم من فشل أو نكبة أو عاهة .

وكيفما كان السبيل الذى يتسرب إليه الشعور بالنقص ، فعليك أن تبنى فى نفسك مناعة داخلية ضد تأثيرات هذه المشاعر فتحول بينها وبين أن تطغى على معنوياتك فتضعفها . وكذلك بالاعتقاد الجازم بأن هناك شؤوناً فى الحياة لا نقوى على السيطرة عليها والتحكم فيها . وعليك أن تشعر بأن لنا خالقاً حكيماً وواجبنا أن نعتقد بأن من الحق علينا تجاه البارى عز وجل وحيال أفراد أسرتنا وأصدقائنا وأبناء المجتمع الذى ننتسب إليه أن نقابل أمور الحياة بشجاعة وحزم والمخاوف والمثبطات بروح من العزم والثبات .

ويجب ألا نضيع أوقاتنا وجهودنا فى محاربة الأقدار أو سوء الطالع الذى يصيبنا إذ ما من أحد استطاع أن يبدل أبويه بسواهما أو حياة طفولته بغيرها ، أو لون بشرته أو أرومته التى انحدر من أصلابها . وكل

من يحاول أن يفعل ذلك يكون شبيهاً بما وصفه الشاعر بقوله :

كناطح صخرة يوماً ليوهنها فلم يضرها وأوهى قرنه الوعل

ويعزى كثير من أنواع الشعور بالنقص إلى خبرات الطفولة الأولى عند الأشخاص الذين أصبحوا كباراً فى السن ، ولكنهم ما يزالون يشعرون بعدم كفاءتهم ، وعدم أهليتهم وربما ينزعون إلى التصرف تصرفات تبدو شاذة فى أعين الآخرين ، وليس هناك من داع يدعوهم ، إلى مثل ذلك النشوز فى السلوك . إنه فى الواقع شعور بالاضطهاد خفى فى أطواء النفس يحركها نحو الإحساس بتفاهة قدر الفرد فى أنظار الآخرين ، وفى أعماقه يشعر بأنه غير قادر على مجاراة الآخرين والتبارى معهم والتنافس وإياهم لأنه فى الواقع خاضع لتلك الأفكار التى ترسخت فى أعماق روحه بأنه أقل شأناً من غيره من الأفراد الآخرين عند ما قوبل وهو بعد ما يزال غض الإهاب بالرفض أو النبذ ، أو عومل معاملة قاسية تمتاز بالجفوة والامتهان وعدم الاهتمام به أو رعاية مطالبيه .

أما فى الجانب الواعى من حياته فإننا نجده إنساناً طموحاً يحاول أن يعوض عن نقص وأن يفعل الخير ويسعى إليه سعياً حثيثاً ، ونجده يهتم بإكمال نقائصه والظهور بمظهر الإنسان المثقف الكامل كل شىء ، إلا أن الشىء الذى يبدد جهوده ويقعده عن المضى قدماً فى هذا السبيل ، شعوره بأنه غير قادر على إتمام هذه الصفقة التى انتواها . فسرعان ما يستخذى ويستلين ، كمن يوجد فى أغوار نفسه جرح غير مندمل فتراه جريح الشعور ، منكسر القلب ، مشتت الفكر ،

لأنه لا يقوى طويلا على الصمود فى الصراع مع القوى التى تنتاشه من كل جانب ومكان .

والسبب فى ذلك كله له صلة بأيام الطفولة الأولى حيث يسبب تصرف الأبوين مثل هاتيك المشاعر المثبطة لهمة الطفل ، وإشعاره بالحطة والدونية . فالوالدان اللذان يؤكدان على بعض المزايا والصفات فى أحد أطفالهم إنما يسببان صدمة قوية لبقية الإخوة والأخوات فى المنزل ، ويقللان من شأنهم فى أعين أنفسهم لأن أولئك الصغار الناشئين يتصورون أن فيهم نقائص وهنات لا تغتفر فتظل هذه الأفكار عالقة بأذهانهم حتى بعد أن يترعرعوا ويخرجوا إلى الحياة الواسعة فتهون عليهم نفوسهم ، وتتوانى عن إدراك المطامح مداركهم ومساعيهم ، ولهذا فهم من ضحايا مركب النقص الذى يمنعهم عن التقدم خطوات بعيدة إلى الأمام فى جهودهم وفى منجزاتهم لا بل قد يسبب لديهم ردود فعل ناشزة كإضمار العداء ومحاولة الانتقام لكرامتهم وأخذ الثأر لعزتهم المثلومة بمقابلة الآخرين بخشونة ومعاملتهم بقسوة وإضمار الشر لهم . وليس هناك من سبب ظاهر يستدعى كل ذلك سوى الإحساس بالفشل الثاوى فى أعماق النفس ، ومحاولة التنفيس عن تلك التصرفات التى لا يقرها الأشخاص الذين يتبادلون المصالح مع أشخاص تتحكم فى أنفسهم مثل هذه العقدة الرهيبة .

وبنفس الشاكلة نجد أن السخرية اللاذعة بالطفل فى المدرسة وانتقاص قدره أمام رفاقه لأية غلطة تافهة يرتكبها أو لأى نقص طارئ يلم به سواء فى مظهره أو سلوكه سيؤدى به ذلك كله إلى الإحساس

بتخلفه أو بقصوره عمن سواه من الأقران واللدات .

وهذا التصرف من جانب الكبار حيال الطفل هو فى الواقع نتيجة سوء الفهم والخرق عند الكبار ينبغى تثبيطه والقضاء عليه والتخلص من عواقبه الوخيمة ما دام كل طفل حساساً بطبيعته بالأشخاص الكثيرين من حوله ، فإذا سخر منه أمامهم أو قورن وإياهم أو انتقص قدره بمحضر منهم ، فإنه يتحقق من عدم كفاءته أو لياقته ويظل هذا الشعور مستقراً فى قرارة نفسه حتى بعد أن يخرج من طور الطفولة إلى عهد الشباب والرجولة ، فإن ذلك الإحساس الذى أصبح لاشعورياً فيه يظل الدافع المحرك لسوء تصرفاته وفساد خلقه أو لخموله واستكانته .

وقلما يدرك كثير من الكبار تأثر الصغار بكل ما يقال لهم أو يصنع بهم . فالطفل يعتبر الحكم الذى نصدره بحقه من الأمور التى لا تقبل الجدل ، ويؤخذ على علاته على أنه صحيح بالنسبة إليه . فالطفل ذو الموهبة الطيبة فى الرسم قد يبرز لأحد أبويه أو معلميه صورة يعتبرها هو فى غاية الكمال والامتياز ، ولكنها لا تحوز إعجاب أحد من الكبار فينتقدها أو يظهر نقصاً فيها من غير أن يحسب حساباً لموهبة الطفل التى لم تكتمل بعد ، فينظر إلى الصورة من الناحية التى ينظر بها الطفل إلى الصورة التى رسمها ولكنه يصدم الطفل بتعبيراته الفجة وتعليقاته المؤذية ، فيؤدى به ذلك إلى الشعور بنقصه وأنه غير أهل للرسم ، فتقتل الموهبة لديه فى مهدها ، ويتقاعس الطفل عن التقدم كثيراً إلى الأمام .

وبناء على ما تقدم ينبغى ألا يحكم على الطفل بمثل ما يحكم به على

الإنسان المكتمل الصفات ، وذلك لأن الطفل محق فى شعوره بأن الرسم الذى ابتدعه كان « تاماً » أى أنه تام فى حدود النضج الذى بلغته ملكته فى ذلك العمر . وربما تتطور موهبته الفنية خطوات أخرى كلما تقدم به العمر ، ويصبح الرسم « تاماً » لشكل أقوى وأحسن فى مرحلة تالية يبلغها الطفل فيما بعد .

كيف تتغلب على الشعور بالنقص ؟

فلغرض التخلص من هذه الأربطة المتينة التى تربطك بالماضى النحس الذى تعرضت إليه فجعلك تشعر بأنك أحط قدراً مما أنت أهل له ينبغى عليك اتخاذ الإجراءات التالية :

أولا — اقطع صلتك بأفكار الماضى التى تحاول النيل من أهليتك أو كفاءتك :

فكل فكرة تجعلك تشعر بأنك غير محبوب ، وغير مرغوب فيك ، وأنك أقل قابلية من الأشخاص الذين هم من حولك ينبغى شجبها ودحضها من أعماق نفسك، وذلك بالإحساس بأنك مقبول ومحترم وأن الآخرين هم فى مسيس الحاجة إلى جهودك وقابلياتك ولا بد من تسخيرها لفائدتهم . ولا تدع أحداً يختلس منك اعتقادك بنفسك وثقتك بها .

فبدون الثقة بنفسك سوف تخسر السيطرة الذهنية والجسمية على ملكاتك التي قد تحملك إلى درجة عليا من الإنجازات.

ثانياً — قدر أهمية إمكانياتك واعرف كيف تستفيد منها فى حياتك :

إن الأشخاص الذين يشعرون بالنقص فى أنفسهم هم فى العادة أناس غير متأكدين من طبيعة الميزات التى لديهم فلا يقدرونها حق قدرها فيقللون من شأنها ، بينما هم ينزعون إلى تجسيم ما لدى الآخرين من ملكات وقابليات . وكثيراً ما يلجأ الأشخاص الذين يشعرون بالنقص إلى تكوين صورة فريدة مركبة من عدة شخصيات يتملك كل واحد منهم صفة ممتازة واحدة ، فتحصل مجموعة من الصفات الممتازة متجسدة فى إنسان كامل واحد يتطلع ذلك الشخص الذى يشعر بالنقص إلى مقارنة ذاته بذلك الخليط العجيب من صفات عدة أشخاص متمثلة فى شخص نموذجى واحد . ومثل هذه العادة تعتبر نكوصاً من جانب هذا الشخص الذى يرثى لنفسه ويقطع أنفاسه حسرات عليها وانتكاساً منه نحو عهد الطفولة الأولى وذلك لأن عزو الفضائل الممتازة للأشخاص الآخرين هو الاتجاه الذى يحمله الصغار عادة عن أنفسهم فحذار من هذا الاتجاه الصبيانى .

ثالثاً — مارس الأعمال التى تتناسب ومواهبك وقدراتك :

إن الأشخاص الذين ينتمون إلى مهن أو يمارسون أعمالا لا تتكافأ

وأهليتهم أو إنهم مجبرون على تأدية أعمال فوق مستواهم الجسمى والعقلى أو إنهم لا يحبونها ولا يرغبون فى مواصلة بذل الجهود فيها هم أناس أبعد ما يكونون عن راحة البال أو الشعور بالسعادة والتنعم بالثقة والأمن ، وإنما يشعرون فى أعماقهم بأنهم غير أكفياء ولا أوفياء فى عملهم وربما يشعرون بتبكيت الضمير وتقريع النفس لأنهم يخفون فى طواياهم حقداً مريراً على عملهم وعلى الظروف القاسية التى ألجأتهم إلى الانخراط فيه . وبناء على ما تقدم فهم من أكثر الناس شعوراً بنقص فى كفايتهم وفى مكانتهم الاجتماعية .

فعليك أن تختار من الأعمال تلك التى تتقنها وتحسنها وتبتكر فيها وتنماز بين الآخرين فى التقدم والرقى فيها ليشعر الآخرون بأهميتك وكفاءتك .

رابعاً — لا تحاول تغطية النقائص التى لديك بل اكشفها للفحص والتصحيح :

ومعنى ذلك أنك إذا كنت تشكو من نقص خفى أو ظاهر فلا تحاول إخفاءه عن الأنظار ثم تقلق خوفاً من انكشافه أمام الأعين ، وتخشى انفضاح ما حرصت على كتمانه عن الناس . وقد سبق للشاعر العربى الفذ أن قال :

ومهما تكن عند امرئ من خليقة   وإن خالها تخفى على الناس تعلم

وإنما ينبغى عليك أن تفهم طبيعة النقائص التى لديك وتتعاون مع

الآخرين على تصحيحها بالطرق السليمة المأمونة العاقبة ، ولا يضيرك أن تشكو من نقص أو عاهة لا يد لك فى وجودها لديك، ولكن الضير كل الضير أن تقعد بدون أن تبذل سعيك للتغلب على صعوباتها وتصحيحها كلما أمكنك ذلك . وقد يساعدك انتقاد الآخرين لك ، أو انتقاد ذاتك أن تفهم طبيعة المشكلة التى تشكو منها فتسعى إلى حلها والخلاص منها . وحذار من أن تلجأ إلى التشبث بالمعاذير للفشل الذى تمنى به فى كل ما تفعله . ولكن عليك أن تعترف بصراحة بأن إخفاقك قد يكون معزوا إلى سوء تدبيرك ، أو قلة خبرتك أو إلى فقدانك بعض الصفات التى تؤهلك للنجاح فى أعمالك ومساعيك .

خامساً — تقبل النقائص التى لديك :

من الخطر أن تناضل مشاعر النقص التى تشكو منها محاولا بذلك إنكارها ، أو تبديدها من ذهنك، إنك تدفعها بذلك إلى منطقة اللاشعور فى نفسك حيث تعود عليك بأضرار لا عد لها ولا حصر ، وذلك لأن مشاعر النقص التى تتغلغل فى أعماق النفس هى التى تؤدى بالأشخاص لأن يتسموا بالغرابة وشذوذ الخلق فى النواحى الاجتماعية .

وكثير من النقائص أدت بأصحابها إلى العبقرية والنبوغ . فبيتهوفن عندما أحس فى نفسه بأنه سيصاب بالصمم صرح قائلا : « إننى سأمسك بحظى من تلابيبه ، ومن المؤكد بأنه سوف لن يصرعنى أرضاً » . وقد قال

عنه أحد مترجميه: « إننا مدينون دائماً لصممه . ومن المشكوك فيه أن مثل هذه الموسيقى الرفيعة القدر كانت قد خلقت إلا فى هذا المنعزل الذى حملته عاهته إليه » .

سادساً — تفحص جيداً فى الأشياء الممتازة التى لديك :

لا تحاول أن تصنع لك مستوى عالياً أكثر مما تستطيع إمكانياتك أن تبلغها كما يفعل بعض قصيرى النظر ، فعند عدم إمكانهم بلوغ ذلك المستوى يلومون سواهم على إخفاقهم أو على الشعور بأنهم أقل من أن يحققوا نجاحاً ما . وقد قال جل وعلا فى محكم كتابه «لا يكلف الله نفساً إلا وسعها » فينبغى الالتزام بهذا المبدأ فى كل ما نحاول عمله فنستغل وسعنا لتحقيق ما نستطيع بدلا من الركض وراء الأمور المستحيلة بالنسبة لنا فنضيق ذرعاً بأنفسنا وبالعالم من حولنا .

سابعاً — اتجه بنفسك نحو تحقيق القيم السامية فى الحياة :

إننا قد ينقصنا المال أو الجاه أو العقار أو الذكاء أو المنصب الرفيع أو الشهرة الواسعة ، ولكننا لا نستطيع أن نعدم الإيثار ومحبة الناس ، ومساعدة من نستطيع مد يد العون إليه . كما لا يمكن أن يعوزنا أن نكون من ذوى الخلق الفاضل والسيرة الحميدة بين الناس ، أو نعدم أن نكون عطوفين ومخلصين وأوفياء ، وذوى تهذيب وأدب فى كل ما نقول أو نفعل ، فتوفر مثل هذه السمات فينا تقيم أودنا فى الحياة وتعلى

من مركزنا فى أنظار الآخرين ، وترفع من أهميتنا فى أعين ذواتنا وتقوى ثقتنا بأنفسنا ، وهذا من شأنه أن يبدد كل شعور بالنقص قد يعترض سبيلنا لأننا بذلك نكون قد أقمنا أنفسنا على قواعد رصينة لا يقوى على الصمود أمامها أى نقص أو شعور به .

ثامناً — اختلط بالناس ولا تنعزل عنهم :

فالشخص المنعزل عن الناس — ولا فرق فى أن يكون انعزاله عنهم جسمياً أو عقلياً أو عاطفياً — يعانى شعوراً بالنقص أكثر من سواه ، لأنه لا يضع نفسه تحت حماية الجماعة التى تستعين به لتبديد الشكوك التى تساوره فى أنه ضعيف وناقص أمام قوى الطبيعة الخارقة . وقد قيل إن الحياة الاجتماعية هى الوسيلة الوحيدة التى أوجدها الإنسان والتى لا تفشل فى مقاومة قوى الطبيعة وفى السيطرة عليها والأمان منها .

فأية مجموعة من الناس ، سواء كانت على شكل عائلة أو أسرة أو قبيلة أو طائفة أو شعب أو عنصرية تصبح حاجة الانتماء إليها ضرورة لازبة لحياة الإنسان ، وشعوره بالأمن والاستقرار . فالمجتمع هو الخط الأول والأخير للدفاع ضد عوارض الطبيعة التى لا تقاوم .

فالعضو المتوافق جيداً مع جماعة ما ينتسب إليها يحصل على الأمان والاطمئنان . وسعادة الإنسان لا تتوافر إلا فى اللجوء إلى العمل فى خدمة الإنسانية وكذلك الالتزام بالحب بمعناه الواسع ، حب الناس ، وحب

الحياة . والإيمان بالبشر ، وحب الطبيعة . وهذه كلها تقود إلى السعادة المثلى ، وإلى عزة الناس وسمو مكانتهم . وقد قيل قديماً : « إن العمل والحب يتغلبان على كل شيء في الوجود » .

لماذا ينتابك الهم والاكتئاب

. . . الكآبة حالة من ضيق النفس ، واسوداد النظرة إلى الحياة ، وشعور يساور المرء بعدم لياقته وأهليته لما يقوم به من الأعمال ، وأنه غير مقدر أو محترم في أعين الآخرين . وهي بعد عامل يدفع بالمرء إلى اليأس والقنوط والانكسار ، وفي بعض الأحوال يكون الغم طاغياً على كل نشاط الإنسان ، فيقعده ملوماً محسوراً لا يلوي على شيء ، فتقل كفاءته ، وينقص إنتاجه ، وقد ينعزل عن الناس مستخذياً مستكيناً لأنه يشعر في أعماق نفسه بالنقص ، ويستولى عليه سأم قاتل ، وضجر مميت ، ويشعر بأنه مضطهد ، وأنه صاحب ذنب ، وإن لم يرتكب شيئاً إداً يؤاخذ عليه ، ويخال أنه شقي وتعيس ، بالرغم من ابتسام الحياة له واستقبالها إياه بكل ما يحتاج إليه من مال وجاه وعقار .

والشخص الذي يعاني من الكآبة والهم إنسان فقد رغبته في كل ما في الحياة من متع ومسرات فتراه وقد أصبحت نظرته إلى الأشياء قاتمة ، سلبية ، وعزف عن أصدقائه والمقربين إليه ، وفقد اهتمامه بشؤونه الخاصة

والعامة ، وبدأ يتراجع عن مواجهة مشكلاته بعزم وتصميم ، وعجز عن تحقيق مطالب العيش السامية ، وامحت من قلبه ، وانطمست فى عينيه قيمة المستقبل بكل ما يأتى به من آمال مشرقة ، وضاعة بالنسبة إليه .

فما هى أسباب كل ذلك يا ترى ؟

لا شك أن لبعض العوامل الطبيعية التى تكتنف المرء فى حياته اليومية أثراً لا ينكر فى تكوين هذه النظرة القاسية إلى الحياة . ومن هذه ما يعزى إلى اختلاف الأجواء كاشتداد الحرارة أو البرودة أو هبوب العواصف والأنواء ، واشتداد هطول الأمطار ، والنتائج السيئة التى تتركها فى الزرع والضرع وما إلى ذلك . أو قد يكون للعوامل الاجتماعية والاقتصادية أثر بارز فى كآبة الفرد وتراكم الهموم عليه كارتفاع مستوى المعيشة، وسوء الحالة الاقتصادية ، أو قيام الحروب والأزمات أو كثرة عدد الأطفال أو بالعكس عدم وجود الأطفال ، أو وجود الاختلافات بين أفراد الأسرة الواحدة ، وما إلى ذلك من العوامل والأسباب .

وقد تكون طبيعة مزاج الفرد نفسه ، وعاداته السيئة مصدراً لقتام نظرته إلى الحياة، كإصابته بالضعف والهزال ، أو تعرضه للأمراض الخطيرة أو اتباعه أسلوباً غير متزن فى تناول الأطعمة ، كتناول الأغذية الدهنية الزائدة ، أو المواد النشوية بكثرة مفرطة أو الامتناع عن تناول الفواكه الطرية والخضراوات الطازجة ، أو عدم تناول كمية كافية من السوائل أو عدم حصوله على المقدار اللازم من النوم الهادئ . فهذه العوامل مجتمعة قد تكون أسباباً وجيهة لتعرض الإنسان للكآبة والغماء .

ولكن جذور الهم القاتل لا يمكن أن توجد فى مثل هذه الحوادث العابرة والأزمات الاعتيادية التى يعانى منها كل فرد تقريباً . . والدليل على ذلك أننا لا نرى جميع الناس مصابين بالكآبة ، مع أنك لا تجد أى واحد منهم خالياً من المشاكل والأزمات . فأسباب الكآبة الأصلية تثوى إذن فى تلك المشاكل التى بقيت غير محلولة منذ عهد الطفولة الأولى ، والصراع النفسى العنيف الذى بقى كامناً فى أطواء النفس منذ عهد الرضاعة حيث تكونت أنماط السلوك والانفعالات ، ومرت بالفرد مخاوف ومزعجات حجبت تحت نقاب كثيف من النسيان ، ولكنها بقيت فى منطقة اللاشعور فيه . وهى الأسباب الحقيقية لشعوره بالحرمان وبالأسى والكآبة التى تطغى فى حياته اليوم .

وقد يختار الهم ضحاياه من بين الأشخاص الذين فقدوا القدرة على الصمود أمام أحداث الحياة ومصاعبها لا لنقص فى كفاءتهم الجسمية والعقلية ، وإنما لشعورهم الطاغى بعدم أهليتهم لتولى الأعباء الجسام التى يحسون بأنهم غير أكفاء لها وغير قادرين على تحملها .

ولعل من أغرب الحقائق عن الهم والاكتئاب أن الإنسان الذى يعانى منهما يجد لذة داخلية خفية فى النكوص إليهما ، واللواذ بهما ، وعدم التعرض لنكباء الحياة ومصاعب العيش وجهاً لوجه أو حل المشكلات التى تصادفه بصورة مباشرة وأكيدة ، وإنما الانصراف إلى اجترار الآلام ، والتخفى وراء الغم والابتئاس حرصاً منه على عدم كشف أوراقه الخاسرة فى مقارعة الواقع المر الذى قد يعانى منه ، وإخفاء لنقائصه التى يستشعرها

ويتكتم عليها مهما كانت موهومة أو متخيلة أو أنها موجودة لديه على كل حال .

ويبدو الأمر الآن على درجة من الوضوح فى أن الشخص المهموم والمغموم الذى تعتصر قلبه الآلام وتتجاوب فى نفسه الأحزان المتلبدة الثقيلة ، يلجأ إلى حيلة دفاعية واضحة المعالم تعودها منذ كان طفلا غريراً غض الإهاب حيث تولى أبواه تحمل المسؤوليات عنه ، وصارا يدللانه ويمنحانه الحب ويقدمان كل عون له فصار الطفل معتمداً على حب أبويه فلم يسهم فى تحمل المصاعب أو التفكير فى حل مشكلاته بنفسه . وعندما فقد ذلك العون ، ولم يجد من يقف على أهبة الاستعداد لمساعدته كلما ألم به عائق ظل حائراً مقيداً عن ولوج أبواب التبعات ، وظل قاعداً على أبوابها لا يروم دق الباب أو حل أزمة من الأزمات ، وفضل أن يبقى متحسراً متطلعاً إلى من يؤاسيه ويرثى لحاله تلك بدلا من شحذ الهمة وامتشاق غارب الحزم لدخول المعترك وفض النزاع بقوة وعزم .

أو قد يكون الداعى إلى الغم ومعاناة حالة اليأس والقنوط على النقيض من ذلك وهو الشعور بالوحدة والانفراد منذ الطفولة المبكرة حيث يفقد المولود الجديد الحماية والأمن والرعاية اللازمة لتنشئته وهو شاعر بالأمان وسلامة الجنان . حيث تساء معاملته لعدم شعور الأبوين بالحاجة إليه إما لتعدد الأطفال فى العائلة وكثرتهم أو لفقدان أحد الأبوين الاهتمام به لغرض فى نفسه أو لعوامل أخرى لا حيلة لهما فى ردها ، فينشأ الطفل وسط جو ملبد بغيوم الحرمان والضياع وفقدان المحبة والاهتمام ، أو قد

يكون قد شعر بالغيرة من ولادة طفل جديد فى الأسرة فأحس بلذع خسارته جزءاً من عناية الأبوين ودفء العاطفة التى يتوقعها منهما . وهكذا يعود الطفل أدراجه إلى أحضان الغم يجد فيه ضالة تخفف عنه وقع هذا الحرمان والضياع . وكلما ازداد حرصه على الحظوة بمحبة الوالدين وازدادا تمنعاً عن منحها له ازداد لجوؤه إلى ما ينفس هذا الكرب عنه بالإمعان فى الاكتئاب ، واستدراج الهم إلى نفسه يجد فيه عزاء عما فقده من عطف وحنان .

وهناك سبب آخر للغم واحتمال الهموم صادر عن السأم والضجر اللذين يلازمان الفرد الذى يبقى عاطلا عن تأدية أى عمل يقوم به أو خاملا عن التفكير فيما يعود عليه بالنفع ، فيظل نهباً للضجر الذى يفسد عليه أيامه . ويسد عليه مسارب طريق الأنس والدعة إذ لا يجد سروراً فى الإسهام مع الآخرين فى أعمالهم ومشاريعهم ، كما لا يجد منهم إقبالا عليه لمشاركتهم فى متعهم وهواياتهم وألعابهم وترويح أوقات الفراغ بصحبتهم فيعيش مع نفسه يناقشها الحساب ويغلظ عليها فى العتاب فلا يطمئن ، ولا يرتاح لشىء أبداً فتهاجمه فلول النحس وتنقض عليه جحافل الهم فتصرعه ، وتغلق أمامه كل باب فيفل عزمه ويضعف عن النهوض بالأعباء التى تتطلب منه الإنتاج والابتكار والمنافسة وإثبات الدليل على كفاءته وميزاته وقدراته التى لا بد لها من أن تكفل له مكاناً محموداً بين الناس ، وتخلف له ذكراً مقبولا بينهم وتحقق له صيتاً ذائعاً ومركزاً مرموقاً لديهم . وهكذا تنحسر نفسه عن كآبة وغم شديدين

تأساء عن قعوده عاجزاً عن تقديم خدمات جلى للمجتمع أو إسداء عون لأحد من الناس .

وثمة عامل آخر للشعور بالهم والاكتئاب أمام تيار الحياة الجارف من غير أن يستطيع الفرد تبديل ما بنفسه للتغلب على المصاعب التى تواجهه ، وهذا العامل هو من بقايا أيام الطفولة الأولى أيضاً حيث يعامل الطفل بقسوة وجفاء كلما صدر عنه عمل شائن فى نظر أبويه فيقابلانه بالوعيد والتهديد أو باللوم والعقاب والتوبيخ فينشأ الطفل وهو كاره لهذه الصورة الجافية من المخاوف والمزعجات التى يقابل به من جانب أبويه كلما صدر منه عمل غير مقبول لا يرضيان عنه .

يضاف إلى ذلك ما يتعرض له الطفل من تهديد بسبب فقدان أحد الأبوين أو طلاقهما أو اختلافهما مع بعضهما البعض أو المنافسة الشديدة بين الإخوة والأخوات — كل هذه عوامل شاذة تترسب فى نفس الطفل على أنها تهديدات ماحقة تجعله شاعراً بالمرارة والألم فيخفيها فى طوايا نفسه وبين أحناء ضلوعه محاولا كبتها وقمعها والاستعاضة عنها بطلب الرحمة بطفولته الغضة والبراءة الناعمة التى تستدر الحنان والعطف .

إلا أنه بعد أن يصبح شخصاً راشداً أو عندما تفاجئه الحياة بتيارها الزاخر بالمزعجات وبالملمات يستعيد من أعماقه تلك الصورة القاتمة للشعور بالمرارة وبالألم وتعاوده القساوة التى عانى منها صغيراً فيقابل حياته الحاضرة بشىء من التزمت وعدم الرضى ، وبالبغى أحياناً كلما وجد قدرته على الاحتمال ضعيفة أمام الصعوبات التى يتصورها أو يتوهمها عسيرة الحل .

فتطغى عليه الهموم والأحزان من كل جانب ومكان، إذ يستعيد الصورة القاتمة التى ظلت حبيسة فى أعماقه مغلفة فى أطوائه .

كيف تتخلص من الكآبة ؟

وخلاصة الأمر أن علينا دائماً أن نفتش فى تجاربنا الماضية كأطفال عن العوامل التى تثير أزمة من الهم والغم والاكتئاب فى نفوسنا لأن لتلك الخبرات آثارها البعيدة فى تكثيف غيوم البأساء فى أعيننا ولغرض أن نزداد إيماناً بأنفسنا ونستعيد قوانا فى مقاومة المصاعب التى تعترض سبيلنا كل يوم — علينا أن نتذرع بالذرائع التالية للتخلص من الهموم والأحزان :

١ — اعرف نفسك جيداً :

وذلك بأن تربط بين كآبتك الحاضرة والمصاعب التى مرت بك فى عهد طفولتك الأولى ، والصراع النفسى الباقية آثاره فى نفسك من علاقاتك السيئة بأحد أبويك أو كليهما ، أو بإخوانك وأخواتك ، وحاول أن تتحدث عن ذكرياتك العاصفة تلك مع أحد خلانك الأقربين إليك ، أو أن تكتبها على القرطاس وتستعيدها مراراً لتخرج إلى عالم الشعور والوعى ، وبذلك تقوى على صدها والتغلب عليها .

٢ — خفف أثر العوامل الخارجية السيئة فى نفسك :

إذا كنا لا نستطيع أن نسيطر على المصاعب والنكبات ، والمشاكل والأزمات ذاتها ، فإننا نستطيع حتماً أن نتسلط على رد الفعل الذى يحدث

لها فى نفوسنا ، فلا نتأثر بها كثيراً ، ولا نحسب لها حساباً كبيراً فالعامل الحتمى ليس هو الموقف المؤلم ، وإنما هو الشخص الذى يتعامل مع ذلك الموقف ، وله القول الفصل . والقرار النهائى فى أن يقاوم الاستسلام للمواقف التى تثير الهم فيه والاكتئاب .

٣ ـ أوجد الاتزان بين عقلك وعاطفتك :

إن الكآبة معناها الخروج عن حدود الاتزان والتعقل والاستسلام إلى العواطف والانفعالات . أما التوازن بين العقل والعاطفة فهو دليل على الخلق الناضج والعقل الرصين . .

٤ ـ حاول التغلب على شعورك بالدونية وبالنقص والاحتقار :

فإذا كانت الأسباب الرئيسية للشعور بالهم والبأساء صادرة عن شعور طاغ فى أعماق النفس بالضعة وبالنقص ، وهى وليدة الظروف السيئة فى عهد الرضاعة والطفولة الأولى ، وأنها ظلت عالقة بالنفس وتوجهها الوجهة السيئة فى الحياة ، فإن من أولى الواجبات على الفرد أن يبدد هذه الصورة القاتمة فى نفسه ، وأن يخرج إلى الحياة بصورة أخرى جديدة مبنية على الثقة بالنفس ، مستفيداً من كل المؤهلات التى لديه ؛ وأنه كفء إلى الدرجة التى يستطيع بها خدمة الآخرين وإسداء المعونة إليهم .

٥ ـ أن تتقبل بالواقع كما هو في أن الحياة مزيج من السرور والاكتئاب :

فكلما تأملنا واقع الحياة التي نحياها نجدها مشتملة على جوانب السرور والانشراح تارة مثلما تشتمل على نواح من الضراء والبأساء تارة أخرى ، وقد قام علماء النفس بدورهم في الكشف عن هذه الحقيقة في ذوات الناس أنفسهم فوجدوا أن الإيقاع الذهني في كل فرد يدفعهم إلى التصرف بصورة متباينة بين الوقت والآخر أمام نفس الحافز الانفعالي الذي يلم بهم .

فهناك حركات تشبه المد والجزر تنتظم أفعال الناس وتصرفاتهم تتجاوب فيها حالات السرور والاكتئاب في دورة متعاقبة لا مندوحة عن الرضوخ لها وتقبلها على أنها حقيقة لا مفر منها .

٦ ـ غير اتجاهك في طلب الحب الذي عدمته صغيراً بحب الناس ومودتهم :

لعل من أقوى أسباب حالات الهم والاكتئاب الشعور بالحرمان من الحب منذ عهد الطفولة الأولى بالرغم من الاستماتة في سبيل الحصول عليه والتهافت في طلبه وركوب المستحيل في سبيل تحقيقه . وعند عدم بلوغ هذا الأمر تلتاث على النفس المصاعب وتطغى الهموم والأحزان ، ويصبح هذا الاتجاه الصبياني مصدراً لرثاء النفس وطلب الشفقة

واستدرار الرحمة . وكلما أصبح هذا النمط المغلوط شائعاً فى تصرف الفرد أصبح غير قادر على الانتفاع بالحب الذى يسدى إليه وغير مرتاح أو مستقر عند بلوغه بعضاً منه مثلا . ولعل الطريقة المثلى فى ذلك أن يتقبل الفرد ظروف الحياة القائمة التى لن تتغير بتعكير مزاجنا وتحميل أنفسنا فوق طاقتها من فساد الطبع لأن ذلك يعتبر تعويضاً رديئاً عن السعادة التى عدمناها والحب الذى نأى عنا والأصلح لنا أن نغير اتجاهنا إلى ما ينفعنا من الاكتفاء بما أصبناه من عافية الحب والرضى والقبول حتى الآن .

٧ ــ استغل الجوانب الطيبة فى نفسك وسخرها فى مصلحة الناس أجمعين :

إن خير تعويض عن النقائص التى تحسها وعن الآلام التى تجدها أن تستغل الجوانب الحميدة فى خلقك والملكات القوية فى إهابك لتسخرها فى فائدة من هم بأمس الحاجة إليها على شكل خدمات ومعونات تسديها إليهم جميعاً وبذلك تقتل الفراغ الذى تحسه ، وتصرع النقص الذى تستشعره وترتبط مع غيرك بوشيجة من الإخلاص والوفاء تكون خير عوض لك عن النقائص التى تحسها . وبذلك تمهد لنفسك سبيلا إلى القناعة والرضى .. والأمان . . . والاطمئنان .

الثقة بالنفس وسيلتك المثلى إلى النجاح

ينتاب بعض الناس شعور غريب فى أنهم غير أكفاء لمواجهة مطالب الحياة بالرغم من أن لديهم الإمكانيات الوفيرة للدخول إلى المعترك بأهبة واستعداد ، والخروج منه ظافرين . وقسم آخر من الناس يضعون لأنفسهم أهدافاً سامقة فوق ما يقدرون على تحقيقه ، ثم ما يعتمون حتى يجدوا أنفسهم غير قادرين على بلوغ أغراضهم فيصيبهم الهلع ويتولاهم الجزع لعدم تحقيق تلك الأهداف البعيدة جداً بالنسبة إليهم ويقعدون ملومين محسورين يعزون فشلهم إما للظروف السيئة التى صادفوها أو إلى الأشخاص الذين وقفوا فى طريقهم وسدوا سبيلهم إلى النجاح .

فكلا هذين النوعين من البشر واهم فى تقدير موقفهم فى الحياة ، وهم فريسة لنوع من فقدان الثقة بأنفسهم ونقص فى قدرتهم على تقدير قابلياتهم . فالأشخاص الذين يبخسون أقدار أنفسهم بالرغم من توفر الإمكانيات لديهم إنما هم أشخاص لا يصمدون لمواجهة المواقف الصعبة وقد يستخذون عند مصادفتهم أول مشكلة تعرض لهم فلا يواصلون بذل الجهد أو تقديم مزيد من الطاقة للتغلب على تلك الصعوبات ثم الشعور بالنجاح الذى يقود بدوره إلى نجاح أكبر فأكبر من ذى قبل .

أما الأشخاص الذين يضعون لأنفسهم أهدافاً أعلى من مستوياتهم

فإنهم يخرجون أنفسهم بطلب ما ليس بإمكانهم تحقيقه . وبدلا من أن يضعوا أمامهم أهدافاً قريبة من متناول أيديهم ثم يسيرون من خطوة إلى أخرى تتناسب والإمكانيات المتيسرة لهم فإنهم يحاولون النظر إلى قمة الجبل عند تسلقهم له بدلا من أن يوجهوا كل اهتمامهم للخطوة التالية ريثما يكتب لهم النجاح خطوة بعد آخرى إلى أن يصلوا إلى المكان الذين يمكنهم الوصول إليه وبذلك يأمنون على أنفسهم المنزلق الوخيم العاقبة إن لم يثبتوا أقدامهم حيث يصلون فى كل مرة يتخذون سبيلهم نحو المراقى التى يستحثون خطاهم إليها . وفقدان الثقة بالنفس من شأنه أن يعكر صفو هؤلاء الناس فيجعلهم يشعرون دائماً بالخيبة وبالغبن أو يستسلمون لأحلام اليقظة فلا ينجزون فى الواقع شيئاً يذكر وإنما همهم أن يتصوروا أن الظروف تعاكسهم وأنهم لابد يوماً أن يبلغوا مقاصدهم عن طريق الصدفة أو عندما تنام عنهم عين الدهر . وهذا لعمر الحق مضيعة للوقت وتبديد فى الجهود .

ومصدر انعدام الثقة فى أولئك وهؤلاء الناس لا بد ناتج عن نوع المعاملة الجافية التى مروا بها فى إبان عهد طفولتهم حيث فقدوا شعورهم بالأمن نتيجة سوء معاملتهم من أبويهم ، والضغط عليهم ، أو تعريضهم للقسوة والضرب أو منعهم وهم صغار من إبداء ملاحظاتهم والتعبير عن خلجاتهم أو لوجودهم فى بيوت يكثر فيها النزاع والخصام بين الأبوين والأقارب فى الأسرة الواحدة فتنهار عزائمهم ويضعف اعتقادهم بأنفسهم . وقد يتعرض قسم من أولئك الأطفال إلى ملاحظات قاسية يوجهها إليهم

الكبار فيشعرونهم بالضعف أوعدم القابلية على تولى المسؤوليات والتبعات، أو قد يتعرضون إلى السخرية اللاذعة من ذويهم أو معلميهم لأى سبب من الأسباب فيشعرون بالهوان والضعة مع أنهم ليسوا بأقل حظاً فى الذكاء والجد والمثابرة من سواهم .

ومن دواعى انعدام الثقة بالنفس تعرض الفرد للصراع النفسى الذى يتمثل فى عدم قدرته على الاختيار من موقفين متعارضين لا سبيل إلى التفضيل بينهما فيستنفد طاقاته العقلية فى محاولة التوفيق بين هذين الأمرين المتضادين أو اختيار أحدهما فيجد ممانعة ومعارضة من الجانب الآخر فتضيع جهوده وينقلب موقفه متردياً بين القلق والشك وعدم الثبات .

وبناء على ما سبق بحثه يحسن أن تتثبت من الطرق الواجب اتباعها فى سبيل استعادة الفرد ثقته بنفسه وإدراك النجاح فى حياته بما يلى :

١ ــ معالجة الشعور بالنقص :

إن الثقة بالنفس تتزعزع عندما يكون الفرد قد تعرض للمهانة والذلة لشعوره الطاغى بعدم كفايته أو لإصابته بعاهة أعاقته فعلا عن تأدية الأعمال التى يريد إنجازها بالكفاءة المطلوبة لينافس الآخرين أو يمتاز عليهم . وقد يمكن للشخص الدؤوب والمصمم على قهر هذه الصعوبة التى تلازمه أن يتغلب عليها بالجد والمثابرة والتعويض عنها فى نواح أخرى يتمكن بواسطتها من تقديم منجزات يفخر بها وتضفى على شخصيته هالة من الفطنة والألمعية التى تحسن ظن الآخرين به، إلا أن العوامل

الأشد إثارة والتى تترك آثاراً سيئة فى نفس الفرد هو شعوره بعدم لياقته الناتج من إحساسه بالإثم من غير أن يكون هناك أى سبب معقول لهذا الإحساس سوى التعرض لمواقف قد يعتبرها المجتمع من الشؤون المحصورة أو قد يتعارف عليها الناس بأنها أمور لا ينبغى التفكير فيها والتحدث عنها بالرغم من ارتباطها بحاجات أساسية فى الفرد يتوق إلى إشباعها فينتج عن ذلك صراع نفسى تتنازع النفس فيه دواعى تقبلها أو رفضها ، الأخذ بها أو رفضها فينشأ عن كل ذلك شعور بالذنب يترك الفرد فريسة للهواجس وللتوتر الشديد والاضطراب والاختلال فى حياته الانفعالية .

فخير سبيل ينبغى أن يتبعه الفرد للتغلب على مثل هذه المشاعر أن يفصح عنها ويخرجها إلى عقله الواعى بالتحدث عن الأمور التى يوجس منها فلا يخفيها لكى يعرضها لأشعة شمس الشعور الواعى الذى يذيبها ويبددها فيستعيد الشخص ثقته بنفسه من جديد . أما الانتقادات التى يوجهها الآخرون إلى الشخص فينبغى أن يستفيد منها فى تصحيح أغلاطه بتحليلها ومعرفة طبيعتها ليمكن تجنبها فى المستقبل ، فعلى سبيل المثال يروى أن فردريك الكبير الذى دوخ أوروبا بحروبه ونجاحاته وأصبح من ملوك ألمانيا البارزين كان فى مبدأ حياته جندياً فاشلا وأن أولى المعارك التى خاضها كانت سيئة فى توجيهها وتنظيمها ولكنه أصبح من أعظم القواد لأنه لم يكن يخاف من أغلاطه ولكنه استخدمها فرصاً للتعلم والتقدم . ومن الكتاب المشهورين سنكلير لويس الكاتب الروائى المشهور كان فى أوائل عهده بالكتابة من الضعف بحيث إنه طرد من عمله فى

تحرير الجرائد الأربعة الأولى التى اشتغل فيها . ولكنه ثابر وواظب حتى تغلب على نقصه ولم يقعده هذا النقص عن مواصلة جده واهتمامه فى إنجازات أحسن .

٢ — عدم مقارنة الشخص نفسه بالآخرين :

من الأمور التى تعكر حياة الإنسان أن يقارن نفسه دائماً بالآخرين ممن يتباينون عنه فى خصائصهم وقابلياتهم وإمكانياتهم تبايناً تاماً . فلا يوجد فردان فى هذا العالم متشابهين تمام التشابه من حيث الملكات والمؤهلات . وكل شخص فذ فى مزاياه وفى قدراته فلا وجه للمقارنة بين فرد وآخر ، وكل مقارنة من هذا النوع تؤدى إلى شعور الفرد بأنه أبخس حظاً وأقل شأناً من سواه فينشأ عنده مزيج من الإحساس بالضعة وبالدونية فلا يقوى على إتيان الأعمال الجليلة والقيام بالإنجازات المثمرة وقد يوجه اللوم إلى نفسه أو إلى سوء طالعه أو يعزو ضياع الفرص فى التقدم إلى الآخرين فيتهمهم أو يتهم ذاته فى تقصيرات لم تنشأ لديه إلا بعد أن اتخذ من إنجازات الآخرين سبباً للحكم على نقص فى كفاءته وضعف فى قدراته مع أنه لو تهيأ له أن يستفيد من تحقيق خير الإمكانيات التى لديه لوفق إلى النجاح . فكل عمل تقوم به مهما يكن صغيراً سيشعرك بالنجاح وكل نجاح مهما يكن ضئيلا سيؤدى إلى نجاح أكبر ويجب أن يقنع المرء ذاته بالأهداف القصيرة المدى خطوة فخطوة حتى تؤدى به إلى التقدم والفلاح .

٣ ــ أتقن العمل الذى تمتهنه :

فإذا ركزت اهتمامك على العمل الذى ارتضيته مهنة لك فيجب أن تتخصص فيه وتبدع في فهمه والابتكار فيه ، وتتوسع فى معرفة كل ما يرتبط به من التفصيلات مما يجعلك خبيراً فى هذا العمل وسيجد الناس أنفسهم محتاجين إليك فى معرفة أسرار مهنتك والاستفادة من خبراتك فيها . ويبدأ الناس يهتمون بك وهذا يعطيك فرصة الشعور بالامتياز ونسيان نقائصك أو إخفاقاتك السابقة كما يزيد فى تحدى مشاعر النقص التى قد يوجهها الآخرون نحوك . وتستغل مواهبك فى تقديم خدمات باهرة للمجتمع الذى تعيش فيه وهذا ما يزيد ثقة الآخرين فيك واحترامهم لشخصيتك .

٤ ــ الإيمان بالمبادئ السليمة وبالحياة :

إن العقدة الراسخة والإيمان بالقيم الإنسانية والتمسك بالفضائل تزيد المرء ثقة بنفسه فلا تراوده الفكر النحسة ولا تنتاشه بواعث القلق مادام يؤمن بأن الحياة شيء جميل تستحق أن تعاش وأن يشعر بالاطمئنان وأن يبتسم للحياة بثقة واستعداد ، فالتفاؤل فى الحياة هو الوسيلة المثلى لطمأنينة النفس وانتعاشها . . .

كيف تكوّن صفة الثقة بالنفس؟

. . . إن الواثق بنفسه شخص وهب نفسه للحياة ، ونذر روحه لخدمة المثل الإنسانية . إنه مقدام وجرىء لا يتهيب المواقف الصعبة ، لا يحنث ولا يتردد ولا يعطى زمام نفسه لشيء أبداً . إنه متأكد من ذاته ، عارف لها قدرها ومقدارها . إنه يحترم نفسه ويجعل من حياته مغامرة كبرى يطرق أبواب الحياة الواحدة بعد الأخرى غير وجل ولا هياب ، ولا متقاعس أو متواكل .

وإذا أردنا أن نحلل شخصية الفرد الذى يمتاز بأنه واثق بنفسه بحسب معايير علم النفس الحديث ، وجدنا أنه يمتاز بالميزات الأربع التالية على الأقل ، وما أحرانا جميعاً أن نربيها وننميها فى نفوسنا وهى :

أولاً : إن الفرد الذى يثق بنفسه إنسان يشعر بأن حياة كل شخص إنما هى متميزة عن سواها ، وهى فردية وفذة فى خصائصها .

فلا يتشابه فردان فى خصائصهما كافة منذ الأزل حتى الآن ، وعلى مر العصور وكر الأيام . فعلى كل فرد منا أن يشعر بأن مميزاته الفذة هذه ستساعده على إسداء خدمات جلى خاصة به وبحسب

مؤهلاته وينتج عن ذلك كله أن يشعر بأنه لا مجال فى عالمنا هذا للحسد والحقد والتباغض والتنافس والتكالب والمحاربة ولا داعى لمقارنة فرد بآخر ما دام لكل فرد خصائصه الخاصة به والتى يمتاز بها عن أى فرد آخر سواه ولا يتأتى لأى إنسان آخر أن يضارعه فيها .

ثانياً : يمتاز الشخص الواثق بنفسه بأنه مدرك مدى إمكاناته يعرف نقاط القوة لديه فيقويها ويطورها ، ويدرى نقاط ضعفه فلا يأسى لها :

فهو بصير بنفسه وبسواه ويعلم أن لكل شخص نقاط قوة وضعف ، والشخص الحصيف هو الذى يستغل ما يكون قوياً لديه فى خدمة أغراض الجماعة التى يعيش بين أفرادها ، وكذلك فى صالحه . وبهذا يشعر بأنه قادر ومتمكن فى تلك النواحى التى لا يبزه فيها أحد . ولهذا فهو متأكد من نفسه وواثق بقابلياته وإنجازاته ، وفخور بجهوده وخدماته فلا يتسرب إليه اليأس أو القنوط ، ولا يتحكم فى أفعاله وأقواله الخور والتردد والاستخذاء .

ثالثاً : إنه يحاول اقتفاء خطى من سبقه من العلماء والحكماء والأشخاص البارزين فى مضامير الرقى والتقدم ، ويجعل من سيرهم القدوة الطيبة له فى أفعاله :

إنه يحاول أن يكتسب من سير أعاظم الرجال عوناً له على ممارسة

التجارب فى حياته بصمود وتفاؤل ، فلا يفل عزمه ، ولا تستنفد طاقاته ما دام يجد فى حيوات أولئك الأفذاذ عوناً له على قطع مراحل الطريق الشاق الذى يسير فيه ، لأنه يستعير منهم الصبر الذى لا ينفد والمزايا التى لا تضارع لشق معالم الطريق ، والسير قدماً من غير تهاون أو اتكال على أحد سوى ذاته . ويبذل قصاراه للتغلب على العقبات ، وتذليل الصعوبات متخذاً من سير أولئك القادة نبراساً يستضىء به كلما انعقدت أمام بصيرته حوالك الظلم ، وتعقدت الأمور عليه واعتاصت المشاكل وتداخلت الأزمات ، ما دام يتقدم نحو أهدافه بمثابرة وعزم ووثوق واطمئنان .

رابعاً : إنه يحتفظ فى نفسه دائماً بالصورة المثلى التى ينبغى أن يكون عليها فى حياته الكاملة عاقداً على بلوغ درجة الكمال فى كل ما يقول أو يفعل :

ولهذا فهو متأكد مما يريد ، وراضٍ عن كل ما يتمنى ، وعارف إلى أين يتجه ، وكيف يسير وإلى أين سيصل ، فلا يأتيه الباطل من بين يديه أو من خلفه . لقد قال أحد علماء النفس « ضع أمام ناظريك دائماً صورة للنفس التى تود أن تكونها فى اللحظات الحادثة من حياتك ، وابق مستحثاً خطاك نحو تحقيقها فيك ، وذلك لأننا نترعرع بحسب الأشياء التى نستلهمها فى أعماقنا . وتلك الأمور التى يعتمد عليها العقل

بشكل عميق هى التى توجه جهودنا وتسيطر على فعالياتنا » .

فهل تجد ذاتك — أيها القارئ الكريم — متمتعة بسمات الشخص الواثق بنفسه المطمئن لها . فإذا أعوزتك بعض هذه الصفات ، فما أحراك أن تعمل جاهداً على تحقيقها فيك . وإذا كانت الثقة بالنفس على هذه الدرجة من الأهمية فى حياة كل منا ، وفى تكوين معالم شخصيته ، وفى الوصول إلى درجة أغنى وأكمل ، فلماذا لا نكتسب هذه الصفات الضرورية ولماذا يلح بعض الآباء والأمهات ، على مقاومة الروح الاستقلالية فى أبنائهم ، ويلحون على حرمانهم من التمثل بروح المبادأة فى كل ما يقولون أو يفعلون ؟

فعلينا إذن منذ هذه اللحظة أن نعتمد على أنفسنا ، وأن نستفيد من المزايا التى نملكها ، وأن نحاول جاهدين تسخيرها فى سبيل الإنسانية وآنئذ نشعر بأهمية ذواتنا ، وترتفع منزلتنا فى نظرنا نحن على الأقل بالإضافة إلى ما نناله من تأييد وتشجيع الآخرين لنا .

أما فى تربية الصغار فإن على الآباء والأمهات أن يشعروا الطفل بأهمية ذاته ، وأنه شخص مؤتمن وطيب ، وأنه ميال إلى عمل الخير فيكسبون بذلك الثقة بنفسه فيندفع فى حياه بكل جد ومثابرة وحماس . وختاماً نقول كما قال أحد الفلاسفة :

« ثق بنفسك ! فإن كل قلب يخفق أمام ذلك الوتر الحديدى » .

اصرع عاداتك السيئة قبل أن تصرعك !

يتألف ما يزيد على تسعة الأعشار من سلوكنا من العادات ، إذ أنها تسيطر على أعمالنا وتصرفاتنا كافة سيطرة تامة ، وتطغى على مختلف العلاقات التى تربطنا بأبناء النوع البشرى . فبعض هذه العادات نافع لنا وللآخرين ، وبعضها ضار بصحتنا وبأخلاقنا وبروابطنا الاجتماعية . وكثير من الأشخاص يشعرون بضرر عاداتهم لكنهم لا يستطيعون التخلص منها والانفلات من قبضتها بالرغم من شعورهم بما تجر عليهم من وبال ، ومن أسقام وما تخلفه لهم من انحطاط فى منزلتهم بين الناس . ومن أمثلة ذلك الإدمان على المخدرات وتعاطى المواد الكحولية ، وكذلك البخل والشح على النفس وغير ذلك .

إن عملية تحطم أية عادة قديمة تشبه إلى حد كبير عملية بناء عادة جديدة ، وهما تعتبران من الناحية النفسية عملية واحدة . فبدلا من ترك العادة القديمة تتحكم فى مقدراتنا بعدم ملء الفراغ فى مكانها بعادة جديدة ، فإن علينا أن نختار بمكانها عادة أخرى تلاقى الرضى والقبول من جانبنا ، ومن ناحية المجتمع على السواء .

هذا وإننا نكتسب العادات من المحيط الذى نعيش فيه ، إن خيراً فخير ، أو شراً فشر ، وهى الوسائل التى نعبر فيها عن حاجاتنا المختلفة

ونؤدى بها كافة الأعمال التى نروم القيام بها فهى المظاهر البارزة لسلوكنا الظاهر والخفى الذى لابد لنا أن ننفذه بصورة عملية فتبدو العادات على شكل صفات يميزنا بها الآخرون عن سوانا ويصدرون أحكامهم عنا على أساس العادات التى اكتسبناها منذ الصغر ونتيجة للآثار والانطباعات التى استحكمت فى نفوسنا من البيئات التى عشنا فيها ولهذا فإننا عندما نكرر عملا وجد له هوى من نفوسنا فإنه يصبح صفة ملازمة لا نعتم حتى نؤديه بشكل رتيب من غير بذل جهد ولا اهتمام خاص أو انتباه خاص أو انتباه من جانبنا إلى تفاصيل ذلك العمل، وبمرور الزمن نحاول أن نؤديه بصورة دقيقة ومنتظمة ومتناسقة وبهذا نقول إن كل عمل ينتقل من بؤرة شعور الإنسان إلى هامش اللاشعور فيه بأنه أصبح عادة مستحكمة فيه لايسهل تبديلها أو القضاء عليها .

والعادة مثل التعلم تمر بدورين رئيسيين أحدهما دور التكوين على أساس أن العادة مجموعة من التغيرات التى تحدث للإنسان فى أثناء تاديته أحد الأعمال التى يروم القيام بها وثانيهما هو دور الثبات حيث يستحكم لديه نمط من أنماط السلوك فيصبح ثابتاً لديه كتعلم ركوب الدراجة أو السباحة يقوم الفرد فيهما بالأعمال المتعددة متناسقة مع بعضها البعض من غير أن يلتفت إلى حركة كل عضو فيه .

وقد يؤدى بدء الإنسان بتأدية إحدى الحركات إلى أن تنساب نفسه فى حركات أخرى تأتى على أعقابها من غير أن يشعر بأنه يقوم بها فتصل به إلى نتيجة معينة . فذهابك من بيتك إلى محل عملك أو مدرستك أو معملك

لا يقتضيك أن تفكر كثيراً فى السبيل الذى تسلكه أو الأماكن التى تمر بها وكل ما فى الأمر أنك تجد نفسك وقد حللت فى المكان الذى قصدت إليه . وهناك قصة عن أحد الأساتذة الذى دعى إلى حضور حفلة فى المساء برفقة زوجته فصعد إلى غرفته ليستبدل ثيابه ولكنه لم يعد فانتظرته زوجته فى الطابق الأرضى فلم يهبط إليها وعندما صعدت إليه وجدته يغط فى سبات عميق . فدهشت زوجته من ذلك ثم علمت أنه بمجرد شروعه فى خلع ملابسه أتم الخطوات التالية التى اعتاد عليها فى ارتدائه ملابس النوم ثم انطلاقه إلى الفراش فالنوم .

وشبيه بذلك العادات السيئة التى يكتسبها الإنسان فمجرد رؤية المدمن قنانى الخمر أو الكؤوس والحانة حتى يندفع إلى ممارسة العادة التى تحكمت فيه وسيطرت عليه وهكذا المدخن الذى يندفع إلى التدخين لملء الفراغ الذى يشعر أنه حرى بأن يسده بعمل يقوم به ألا وهو التدخين أو عندما يجد نفسه وقد احتبست عليه مغاليق الأمور فيبددها بأنفاس من السيجارة التى يدخنها . وهكذا الأمر فى كافة العادات الأخرى التى اكتسبناها سواء أكانت نافعة أم ضارة .

فإذا أردنا أن نتخلص من عادة سيئة لا نجد أنها تتناسب مع مركزنا فى المجتمع أو لا تتلاءم مع الوضع الذى نكون فيه فعلينا قبل كل شيء أن نقتنع جيداً من الأضرار التى تخلفها فينا لنجد أسباباً وجيهة ومرضية تكون خير حافز وخير معين لنا فى الطريق الذى نريد أن نسلكه لتحطيم تلك العادات السيئة والتخلص من وبالها وأن نتصور أنفسنا فى الدور

الجديد حيث لا تلعب العادات السيئة أى دور ردىء فى حياتنا .

وعندما نتأكد من عزمنا على ترك تلك العادة فينبغى أن نتنبه إلى تفاصيلها ونحاول أن نكررها بوعى وإدراك تامين فنخرجها من مثواها فى اللاشعور أو هامش اللاشعور إلى الشعور الواعى بها فلكى تتخلص من قضم أظافرك الذى أصبح عادة غير مرغوب فيها ينبغى عليك أن تعمد إلى ممارسة تلك العادة بصورة إرادية كل يوم ولعدة دقائق ولاحظ ما تعمله فى أثناء ممارستك تلك العادة والخطوات التى تمارسها فى قضم أطراف أصابعك لكى تستطيع فيما بعد قهر تلك العادة وكسر شوكتها والتغلب عليها .

وكذلك الأمر فى عادة التلعثم التى يصاب بها بعض الناس ولذلك يمكن علاج هذا الأمر بمساعدتهم على أن يتدربوا على التلعثم بصورة شعورية واعية وبشكل متقن ليمكن معرفة تفاصيل الطريقة التى تقود إلى التلعثم ومعرفة الحالات والعوامل التى تسبب لهم الارتباك فى إخراج الأصوات والتعبير عن خوالجهم .

والطريقة الحديثة المستخدمة فى قهر العادات السيئة تتفق والأسس النفسية التى توصل إليها علماء النفس إذ أنها تنسجم مع قوانين التعلم إذ أننا لا نستطيع السيطرة على جهازنا العصبى اللاإرادى ولكننا نتمكن من السيطرة والتحكم فى أعمالنا الإدارية والشعورية فالعادات التى أصبحت لا إرادية يمكن بعثها من جديد إلى أنماط إرادية وشعورية من السلوك ليمكننا أن نوجهها الوجهة التى نرضاها ولكنها ما دامت بعيدة عن سيطرتنا

فإنها تبقى هى الحاكم الجائر الذى يستعبدنا فلا نستطيع مقاومة سيطرته علينا والانفكاك من ربقته .

وبحسب هذه الطريقة المستحدثة فى علاج المرء من عاداته السيئة فإن على المدخن فى قهر عادة التدخين أن يعمد إلى علبة السيجاير فيدخن منها سيجارة بعد أخرى منتبهاً إلى عمله هذا كل الانتباه وبحسب إرادته محدثاً نفسه عن رغبته فى ترك تلك العادة ومتمثلا أضرارها عليه فلا يمر وقت طويل حتى يكره طريقته فى التدخين فيقلع عن تلك العادة برضاه وبشعور أكيد أنه عازم على تركها .

وهنا ينبغى أن نؤكد بأن من غير المناسب أن يبذل الإنسان جهداً كبيراً فى مقاومة العادة التى يريد قهرها والتغلب عليها . فقد اخترع أحد العلماء والمسمى (شيراوفر) رئيس معهد الأسطوانات لتعليم اللغات الأجنبية جهاز الحاكى وقت النوم أو ما يسمى بـ (دورموفون) يرتبط بساعة ، ويعمل عندما يغفو المستمع أو ينام أو عندما يستيقظ من النوم مباشرة . وقد وجد أن ما يتعلمه الشخص فى هذه الحالات يكون أسهل وأبقى فى ذهنه من الحالات التى يبذل فيها جهوداً قاهرة . وسبب ذلك يقوم على الحقيقة النفسية القائلة إن التعلم يأتى بثمار طيبة إذا كان المرء فى حالة استرخاء وعدم توتر أى لا يعمد إلى مضاعفة جهوده وتبديد طاقاته حيث يسبب له ذلك تعلماً بطيئاً ورديئاً .

إن بذل الجهود الشاقة فى مقاومة العادة السيئة يجعل مهمة التغلب على تلك العادة من جانب الشخص عسيرة التحقيق لأنه تتجسم فى مخيلته

المصاعب التى سيعانى منها والمحاولات العديدة التى ينبغى له أن يتحملها فى سبيل قهر العادة وبذلك تتأكد لديه صعوبة التغلب على تلك العادة وتتعزز فى ذهنه بحيث يصبح متوتر الأعصاب فتنهار إرادته من جديد فيعود إلى العادة القديمة نتيجة هذا الضغط الشديد والتوتر الذى ينبغى أن يبتعد عنهما جهد المستطاع إذ أن الإرادة تعمل فينا أحسن فى الحالات التى نسترخى فيها ونستجم ونأخذ الأمور بالموادة واللين وعدم التشدد فى تكريس كل الجهود على العادة التى نحاول طمسها والقضاء عليها .

ومن الأمور الأخرى التى تساعد على الإقلاع عن العادات الضارة عدم تركيز جهودنا أو توزيعها فى رقعة واسعة أو لمدد لا حدود لها وإنما نحدد هدفنا فى حيز ضيق وفى عمل واحد بل أن نقتصر فى اهتمامنا فى خطوة واحدة فى الوقت الواحد . أى ينبغى التفكير فى اللحظة الحاسمة التى نحن فيها ولا نبنى آمالا للمستقبل البعيد حيث تبدد جهودنا فالمدمن على الخمر ينبغى أن يحصر انتباهه على عدم القرب من الخمر فى خلال الـ ٢٤ساعة القادمة . بدلا من أن يقول إننى سأمتنع عن الخمرة من الآن إلى الأبد لأنه سوف يشعر بأن مهمته عسيرة تتطلب منه مكابدة لوقت طويل الأمد ويتصور حياته مرتبطة بنوع من المنع والكبت والقهر ، أو أنها مفعمة بالحرمان ، وهذا ما يجعله شديد المعاناة فيشتاق إلى الخمرة من جديد إذ يتصور حياته مجدبة بدونها ولا توجد فيها تلك المثيرات التى يجدها ويتصور وجودها فى الخمرة التى يلجأ إليها للتنفيس عن همومه الطاغية .

وهنا لا بد لنا أن نؤكد من جديد أن النجاح فى ترك عادة سقيمة يكون أكثر احتمالا إذا استطعنا أن نغرس عادة جديدة تكون بديلا عن العادة السيئة . وذلك لأن الحياة تمقت الفراغ ولا تعرفه . ولا بد من ربط العملية السلبية فى تحطيم العادة غير المرضية بعملية إيجابية فى بناء عادة مرضية . فعادة اللجوء إلى العزلة واجترار الهموم يمكن التعويض عنها بعادة الانهماك فى الفعاليات الاجتماعية وملاقاة الأصدقاء ومبادلتهم الرأى والاشتراك معهم فى الأعمال السارة والنافعة . وكذلك عادة التدخين والإدمان على الخمر يمكن التعويض عنهما بالانصراف إلى الهوايات النافعة والأعمال ذات الأهداف السامية كالخدمات الاجتماعية أو التدين أو تقديم المعونة إلى الفقراء والمحتاجين وكلها يكون فيها التعويض جسيم التأثير فى النفس فتسمو بنا إلى مديات شاسعة . والخلاصة فإنك فى حالة استبدال عادة مغلوطة بعادة صحيحة عليك أن تتبع الخطوات التالية :

١ ـ اعرف قبل كل شىء ماذا تريد أن تفعل بصورة مضبوطة :

أى يجب أن تتحقق من الهدف الذى تريد بلوغه وأن تجسم فى ذهنك الوضعية التى تريد أن تكون عليها فما لم تعرف الهدف الذى ترمى إليه فإن الصلية التى سترميها ستكون فى الظلام الدامس حيث لا تصيب الهدف الذى تهدف إليه .

٢ ـ لا تحاول أن ترغم نفسك على الدور الجديد الذى تريد بلوغه :

بل ينبغى عليك أن تسترخى وتأخذ الأمور بالهوادة ولا تبذل جهوداً

مستميتة فى هدم العادة التى تعانى منها . بل الجأ إلى الاستجمام وعدم توتر الأعصاب وقد يكون من المفيد أن تلجأ إلى تقليد شخص آخر يكون قدوة لك فى ذلك لأن التقليد لا يتطلب بذل الجهد كما أنه يساعدك على أن تبقى هدفك نصب عينيك دائماً وأن تتقمص شخصية الفرد الذى نجح فى التخلص من العادة الضارة بدلا من الممارسة والجهد و بذل الطاقات .

٣ ــ لا تشعر بالإثم فى حالة إصابتك بانتكاسات :

إذ يجب على الشخص أن لا يتصور أن فشله فى بعض الأحيان يؤدى إلى نتائج وخيمة فيشعر بالإثم والخطيئة بعد الانتكاسات التى قد يتردى فيها إذ أنك إذا لم تشعر بالإثم عند حدوث بعض النكوص إلى الوراء فإن فرصك فى النجاح ستزداد و بعكس ذلك فإن شعورك بالذنب سيؤدى إلى انهيار مقاومتك للعادات الضارة .

٤ ــ كرس جهودك وقواك و إرادتك الواعية نحو اللحظة التى أنت فيها :

فلا ينبغى أن تقلق لما سيحدث غداً أو بعد غد و إنما ينبغى عليك أن تمتنع عن ممارسة العادة فى اللحظة التى تكون فيها . فشارب الخمر لا يقول لنفسه إننى سأشربها طول حياتى المقبلة . بل سأشرب هذه الكأس فقط فعليك أن تبعد عنك العادة الضارة فى اللحظة التى تكون فيها فحسب .

٥ — ينبغي علينا أن نكون جادين في رغبتنا نبذ العادة :

بأن ندرك أضرارها بنا وبسوانا ونتفهمها تفهماً عميقاً . وأن نصمم تصميماً قاطعاً على محقها والتخلص منها نهائياً ويجب أن يكون إدراكنا لا شائبة فيه فى أن العادة بليغة الضرر بنا ، وأننا نريد إحلال عادة أخرى فى مكانها . فقد قال العالم النفسي والفيلسوف الأميركى (وليم جيمس) فى هذا الصدد : « إن علينا أن نمضى قدماً بمبادأة قوية ومصممة إلى أقصي حد مستطاع » . فالتقدم لاقتلاع العادة السيئة بنصف رغبة ، وبدون إدراك واقعي لأضرارها لا يعود علينا بالنفع .

٦ — يصح لنا أن نذيع تصميمنا على ترك العادة وننشره بين الناس :

خاصة بين أولئك الأشخاص الذين نحرص على كسب احترامهم ، ونيل المكانة الرفيعة لديهم . وذلك لأن التصميم الذى يتخذ جهاراً بين الناس يكون أقل تعرضاً للدحض والمخالفة والنكوص عنه بعكس القرار الذى يتخذ خفية عن الآخرين .

٧ — علينا ألا نتقبل الحالات الاستثنائية للعودة إلى العادة المنتبذة :

فالرجوع إلى العادة بعد تركها يؤدى بطبيعة الحال إلى التحلل فى قبولها والتساهل فى ممارستها مرة أخرى وهذا معناه التراجع عن القرار

المتخذ ، والتصميم المزمع التقيد به ، فإذا قال المرء لنفسه : «هذه المرة فقط لا تهم » أو « هذه ظروف خاصة تقتضى الاستثناء لمباشرة العادة القديمة» فإنه بذلك يعرض نفسه للانتكاس والتردد والتخاذل . فإذا تسامحت مع نفسك مرة ، فستعرض نفسك للتسامح معها مرات ومرات . فتقوم مناسبات تصبح بالنسبة لك حالات خاصة للتذبذبات والاستخذاء، وقد وجد العلماء أن الارتباطات العصبية من الناحية الفسيولوجية لا يمكن تقويضها إلا بعدم الاستعمال . أما الاستعمال والتكرار فإنه يقويها ويبقيها مستمرة فالشخص الذى يريد التخلص من عادة ضارة عليه أن يفك وثاقها ويحطمها بعدم الاستعمال بصورة حاسمة وأكيدة .

٨ — يجدر بنا الاستفادة من طريقة الإيحاء الذاتى :

للوصول إلى الجوانب اللاشعورية من العقل ، وذلك لأن مثوى العادات المستحكمة فى الإنسان تلك المنطقة اللاواعية من بنائه العقلى والنفسى ، ولهذا أصبح من المرغوب فيه التغلغل إلى أعماق النفس بواسطة أسلوب الإيحاء الذاتى لقلع العادات الضارة من جذورها . وتيسير هذا السبيل يكون عن طريق إثارة الصور الهادفة نحو تحقيق مزيد من القوة والسيطرة للنفس كما يشتهيها المرء أن تكون ، فيوحى لها مثلا قبل الذهاب إلى النوم فى مساء هامساً ومتحدثاً إلى نفسه قائلا : « إننى سأصبح على خير إن شاء الله، وإننى قاهر هذه العادة وسوف أتخلص منها بإذن الله ، وستصبح العادة الجديدة أقوى وأقوى كل يوم » فبتكرار

أمثال هذه الصور الذهنية بهدوء مع الذات وبترسيخها فى الذهن عدة مرات فى كل يوم قبل الانطلاق إلى النوم والإخلاد إليه يساعد كثيراً على التثبت من النفس والتحكم فى بعض ما تنطوى عليها الأعماق من عمليات .

أما السبل المقترحة لتكوين عادات جديدة فينا فإن علينا أن نستفيد من كافة الخطوات آنفة الذكر فى دحض ومحق العادات الضارة التى سبق ذكرها ألا وهى :

١ ــ التصميم والعزم على اكتسابها وتثبيتها .
٢ ــ الجهر باكتساب العادة الجديدة والحرص على ممارستها .
٣ ــ رفض الاستثناءات مهما كانت فى عدم الالتزام بها .
٤ ــ التأكيد عن طريق الإيحاء الذاتى لعدة شهور على ترسيخها والأخذ بها .

وبهذا نحقق لأنفسنا تكوين العادات الجديدة المرغوبة .

تجنب الشكوى واستدرار الرحمة !

يصيب بعض الناس الهلعُ للمصاعب التى يواجهونها فى حياتهم فيتذمرون ويشكون إلى هذا وذاك من الناس فتراهم وهم نادبون سوء حظهم يرثون لحالتهم تلك ويطلبون من الآخرين أن يبكوا معهم ويندبوا سوء طالعهم فيستعطفون الآخرين ويستدرون الرحمة والمؤاساة ، وما ينفكون

يعرضون همومهم التى لا أول لها ولا آخر على كل إنسان يمر فى حياتهم فكأن طلب الرحمة والمؤاساة والرثاء للنفس هو كل رائدهم وغاية الغايات فيتمادون فى طلبها والدعوة إليها بدلا من الانصراف إلى البناء والإعمار والإنتاج الخلاق وتسوية الأمور بحسب الظروف الطارئة وتبديد الهموم فى مبتكرات باهرة .

فالرثاء للنفس والشكوى من سوء الطالع ومصير الإنسان المظلم والاستغراق فى سرد الهموم والمشكلات كلها انفعالات ضارة لأنها تبدد جهود الفرد وتقلل من منزلته فى أعين الآخرين ولأن أمثال هذه الشكوى المرة لا تقع موقعاً حسناً من نفوس الناس ولا تجد أذناً صاغية لها ولأن لكل فرد همومه ومصاعبه ولا يروق له أن يتحمل هموماً أخرى من شكواك وتذمرك ، ولا يصبر على سماع مأساتك التى تتصورها جسيمة أو فظيعة فيجدك مبالغاً فى تصور الأهوال والنكبات ولديه من المشاكل ما يشغله عن تقديم العون إليك فإذا تماديت فى استدرار العطف من الناس فإنهم يزدرون منك تهويل الأمور واستفظاعها وسرد قصة حياتك كاملة محفوفة بالتشاؤم وبنكد الحظ والمزعجات والآلام . وإنما يميل الناس بفطرتهم إلى البشوش المتفائل والذى يبدى جلداً وصبراً تحدو الآمال العذبة ركائبه فى كل ما يفعل أو يقول يبتسم أمام الصعوبات ويستهين بالخطوب والنكبات حيثما حلت ولا يستكين لها أو يستسلم لنكباتها .

هذا وإن التماس العطف واستدار الرحمة من شأنهما أن يقضيا على البقية الباقية من الشجاعة والإقدام وأخذ المبادأة فى الهجوم على المصاعب

ذاتها وتبديدها . كما يمنع إرادة المرء أن تنتصر على المثبطات التى تعتمل فى نفسيته وروح الانهزامية المتمثلة فى وجدانه فنجده يقعد ملوماً محسوراً لا يلوى على شيء إلا ندب حظه العاثر ومصيبته القاهرة فلا ينحسر إلا عن طلب الاستعطاف وطلب العون لفظاً أو عملا فتتكون لديه عادة الرثاء لنفسه وطلب المزيد من المواساة . وهذا بعكس ما قام به القادة والأبطال والعظماء من الناس الذين اعتمدوا على أنفسهم كلية وقارعوا المصاعب حتى صرعوها ولم يهنوا ولم يحزنوا وهم الأعلون دائماً . فهذه قصة فتى عانى الفقر واليتم والحرمان والمرض يوم كان طفلا صغيراً وترعرع شاباً مقعداً عاجزاً ولكنه واصل القراءة والبحث حتى أصبح من الكتاب البارزين وقد قال فى سرد قصة حياته : « لقد علمنى مرضى المزمن فضيلة الصبر والرضا بقضاء الله وهو وحده يعلم كيف أشكر له دائماً جزيل نعمته (وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها) ، حقاً لقد حرمت نعمة القدرة على المشى ولكنه سبحانه لم يحرمنى من باقى النعم التى تجعل حياة الإنسان جديرة بأن يحياها . وأين هو الإنسان الذى توافرت له جميع نعم الحياة ؟ »(١) .

وهذا كاتب قصصى ورسام آخر أصيب بداء التهاب المفاصل فأقعده عن الحركة ما عدا مفاصل أصابع يديه فراح يمسك بها الفرشاة ليرسم ، والقلم ليكتب وبهاتين الأداتين الصغيرتين ثقب جدار سجنه وخرج إلى الحياة وسار فى ركب المكافحين فهو يقول : « إذا تأملت فى مرضى الطويل

---

(١) حسين القبانى فى مقدمة كتاب « لم قدر على هذا ؟ » تأليف إيرل شنك مايرز ، ترجمة فاطمة محجوب ، نشر مؤسسة الخانجى – مصر .

الذى أقعدنى — إلى الآن — تسعة عشر عاماً فى الفراش، رأيت أنه كارثة كبرى لكنها لا تخلو من ومضات هادية لا يحسها إلا القلب المتفائل المؤمن بحكم الله . لقد أتاح لى المرض وقتاً طويلاً للتفكير والتأمل وفرصة كبيرة للاطلاع الغزير والإنتاج الأدبى والفنى . فاحترفت هواياتى وأصبحت عضواً عاملاً فى المجتمع أعتمد على نفسى وأكتسب عيشى بمجهودى، أعيش مع الناس وأذيب آلامى فى ضحكات أطلقها من الأعماق . صدقونى أن الحياة حلوة إذا كان عمادها الكفاح والأمل »(١) .

أما البكاءون والمنادون بالويل والثبور فإنهم لا ينفكون عن التماس عطف الآخرين واستدرار الرحمة وينعون أنفسهم أنهم لم يصادفوا فى حياتهم أى حظ موفور . وهم يمتازون بأنهم ينزعون بكل قواهم إلى اجتذاب الأنظار إليهم لا عن طريق الإنجازات المفلحة والمربحة وإنما عن طريق طلب المؤاساة وبث الهموم والتشاؤم . فهم فى هذا إنما يلقون بأنفسهم إلى التهلكة والضير ليضيفوا مادة جديدة إلى شكواهم وذلك لأن النزوع إلى إيذاء أنفسهم ومشاعرهم إنما يتخذ وسيلة نحو اجتذاب عطف الآخرين فيتمتعون بالمكايدة والمعاناة، ويدعو رجال علم النفس والصحة العقلية ذلك الشخص بالماسوشست ما دام يجد المتعة واللذة فى إلحاق الأذى بالنفس وفى تلمس الآلام ومعاناتها .

وبعكس أولئك البكائين الحزانى نجد المتفائلين الذين يتغلبون على صعوباتهم بالعمل المثمر، فيسوق لنا (كراهام ويندر(٢)) قصة شاب

---

(١) صبحى الجيار — المصدر السابق نفسه .

(٢) سبيلك إلى الشهرة مطبوع بالإنكليزية سنة ١٩٥٤ .

اضطر أن يقضى سنتين متواليتين فى مصحة للتدرن الرئوى صمم على أن لا يحزن لنفسه أو يأسى لها فبدأ يكتب حول التجارب التى مر بها عندما كان صحيح الجسم وصار يعبر عنها بألوان فنية مدهشة فى كتاب أخذ طريقه نحو المطبعة فأثار صدى طيباً فى نفوس قارئيه وحاز صاحبه إعجاباً منقطع النظير. وبعد أن شفى كاتبه من مرضه استمر فى الكتابة والتأليف بنجاح وقد قال: « إن حصاراً مرضياً جيداً أنفع من ثقافة جامعية تعطى الإنسان وقتاً لكى يتأمل ماذا يجرى فى أعماقه. وبينما يكون جسمه فى حالة مرزية تجد روحه الفرصة للسمو والانتعاش ».

وهذا ما فعله « مورس » صاحب الإشارات التلغرافية بالذات والذى تمكن من أن يحول فشله وأحزانه إلى نجاح. فقد كان فى بادئ أمره من الرسامين الممتازين ثم تعددت هواياته وقابلياته. وفى سنة ١٨٣٢ ازداد حماسه فى تفهم مدهشات الكهربية والمغناطيسية الكهربية فأوجد له مصنعاً فى جامعة نيويورك فى أسرع وقت وقد كان أستاذاً للفنون فيها. ثم حدث له حادث طارئ غير مجرى حياته ومستقبله فقد حرمه أحد الأشخاص الذين يضمرون العداء له من رسم واجهات دار الحكومة فى واشنطن وهذا ما أدى به إلى أن ينقطع نهائياً عن الرسم والتصوير، وأن يكرس جهوده كلها فى إجراء التجارب على الكهرباء فى مختبره فأدى به ذلك إلى اختراع التلغراف وحصل من ذلك على شهرة واسعة. فخرج من ظلام الفشل إلى نور النجاح الأكيد فى إسداء أعظم الخدمات للبشرية.

وأنت — أيها القارئ الكريم — هل تشعر بالأسى لنفسك

وتطلب العزاء لها من الآخرين أم تنطلق إلى استثمار ما فى نفسك من هبات وملكات بصورة منجحة ؟ فإذا كنت من الذين يبثون شكواهم هنا وهناك فإليك أوجه هذه السبل التى تساعدك على تبديد همومك وأحزانك ومعالجتها بالوجه الصحيح كما يلى :

١ ــ تحول نحو ممارسة الأعمال الإيجابية :

فبدلا من أن تبقى نهباً لطلب الرحمة واستدرار العطف من غيرك اعتمد على نفسك فى انتهاج تلك السبل الإيجابية التى توصلك إلى أهدافك عن طريق العمل الصالح الذى ينفعك ويفيد الآخرين من حولك . فبيتهوفن الموسيقار العظيم ظل يؤلف القطع الموسيقية الباهرة بعد أن أصيب بالصمم ، وكتب ملتون الشاعر الإنكليزى الفذ « الجنة المفقودة » بعد أن أصيب بالعمى . ولم يسلما أمرهما إلى الله وإنما قابلا صعوبتهما بالشجاعة النادرة والعزم المصمم وبدلا حياتهما من حال إلى حال .

٢ ــ تعلم الشيء الكثير عن متاعب الآخرين وآلامهم :

لا يكفى أن يقعد المرء يندب حظه وينعزل عن الحياة الحقيقية مع الآخرين وإنما ينبغى الاختلاط بالناس والتعرف على همومهم ومتاعبهم وما يانونه من الأسى والهوان فتصبح مآسى ذلك الفرد هينة بالنسبة لمآسيهم . فلضحايا طالبى الرحمة والعطف ينبغى أن نقول حطموا جدران سجنكم

الذى يعزلكم عن الناس وخذوا مكانكم فى خدمة المجموع واستفيدوا من مواهبكم لتأدية واجب معين للآخرين لكى تتخلصوا من الشكوى والأنين الملازمين لكم .

٣ — أفض بمصاعبك إلى صديق تأتمنه أو إلى طبيبك :

إن التحدث عن مصاعبك إلى صديق تأتمنه فكرة صائبة من الناحية النفسية إذا لم تنهمك فى ذلك بصورة أنانية ولكن تأكد أن الشخص الذى تتحدث إليه ممن يتعاطفون معك ويدركون طبيعة المصاعب التى تعانيها فتستشيره فى بعض الأحكام السديدة التى تنوى القيام بها وفى استشارة عالم نفسى ممتاز أو طبيب عقلى تجد طرقاً إلى الخلاص من مشاكلك .

٤ — استنجد بعقيدتك الراسخة فى ساعات الشدة والحزن :

فالعقيدة الراسخة تعينك على تقوية معنوياتك وتساعدك على شق طريقك فى الصحراء القاحلة أو فى الظلام الدامس بأمن وصبر وطمأنينة نفس كما يصبح الناس أكثر ثقة بك لأنهم يودون صحبة المؤمنين الصادقين الذين يبتسمون للمصاعب والملمات ويحدوهم الأمل المشرق للمضى قدماً إلى الأمام . . .

الخيال

شىء

ت

كيف تتجنب الإصابة بالانهيار العصبى ؟

تتباين قوة احتمال الأفراد للمصاعب الخارجية التى يواجهونها تبايناً واسعاً فبينما نجد أشخاصاً يقاومون أى ضغط يصيبهم من بيئتهم بشجاعة وصبر ورباطة جأش نجد أشخاصاً آخرين يتعرضون إلى فقدان اتزانهم وانسجامهم مع الظروف القاسية التى تلم بهم . فينحرف سلوكهم عن المعتاد ويشذون عن المستوى اللائق من الخلق السائد فى المجتمع كما تتبدل المستويات الخلقية التى كانوا قد اعتادوا عليها فى السابق فالشخص الذى كان مقتصداً أو مقتراً فى مصروفاته يصبح مبذراً ومتلافاً والشخص الذى اعتاد التواضع ومحترماً لنفسه فى علاقاته بالآخرين يصبح مغروراً متباهياً لا يأبه بالآخرين ولا يعير وجهات نظرهم أى اهتمام . والشخص المتزمت والمتحفظ فى سلوكه يصبح داعراً أومستهتراً بالقيم الخلقية ولا يرعوى عن غيه . فلكل شخص نقطة حرجة للصمود أمام المصاعب التى تلم به فإذا بلغت المصاعب درجة من الشدة والقوة والديمومة بحيث تفوق قوة احتماله قلنا إنه انهار أمام تلك الصعوبات أو إن أعصابه تحطمت دون المقاومة للضغط الذى أصابه . ولهذا فإننا نجد بروز أعراض متعددة فى سلوك الأفراد عندما يتعرضون للضغط الخارجى من أى نوع سواء أكان ذلك الضغط جسمياً أم عقلياً أم انفعالياً أم غير ذلك عليهم . ومن تلك الأعراض القلق والخوف الشديد والتوتر العصبى والأرق والشكوى والتذمر

الذى ع وفقدان الصبر مضافاً إليها الأعراض الجسمية الأخرى كالاكتئاب مواه نقباض وفقدان الشهية والصداع وما إليها وكلها من الأعراض التى تتمثل الى سلوك الأشخاص العصابيين غير أنها فى حالة الإصابة بالانهيار العصبى تبدو مفرطة فى مظاهرها شديدة الوقع على النفس فى الآثار الناتجة عنها لأنها تجعل الفرد بعيداً عن الروية والاتزان والمنطق فى تصرفاته وفى سلوكه لا يحترم الموازين الخلقية ولا يعيرها أى اهتمام فيصبح وكأنه غير مسئول فى تصرفاته . ولا يمكننا أن نعتبر الشخص الذى يصيبه الانهيار العصبى إنساناً مصاباً بمرض عقلى وإنما نعتبره شخصاً مندحراً أمام تيار جارف فى الحياة لابد لنا أن نخلصه من متاعبه إما بإيقاف ذلك التيار عنه أو بتزويده بالقوى التى تجعله صامداً أمامه إذا كان ذلك ممكناً .

وللانهيار العصبى أسبابه النفسية العميقة الناتجة عن حاجات طفلية بدائية فى الجانب اللاشعورى من حياة الإنسان تبغى التعبير عن نفسها على شكل مرض يحتمى به الفرد ليكون موضعاً للرعاية والاهتمام من الأشخاص الأقربين إليه وليحظى بحبهم وعنايتهم كلما صادفه موقف عصيب لا يقوى على الصمود أمامه فإنه يتناكص على عقبيه ليمثل دور الطفولة أو عهد الرضاعة حيث يكون فيهما الفرد عاجزاً عن الاضطلاع بمسؤولياته وهكذا نجد مثل هذا الشخص راغباً فى الإصابة بانهيار عصبى ليحتمى به تخلصاً من الواجبات التى لا يستطيع النهوض بأعبائها فيفضل حالة المرض على الصحة ليرضى حاجات طفلية لديه ما دام غير ناضج من الناحية الانفعالية ليتقبل حياة الواقع ويتطابق معها مع ما فيها من مصاعب وعقبات .

فهذه حالة امرأة متزوجة كانت قد نشأت وترعرعت فى عالم الخيال والسحر الحلال وكانت تتوقع أن يكون فتى أحلامها كاملا فى كل شىء وعندما تزوجت شخصاً من عالم الواقع له حسناته وله هناته ، وأصبحت مسؤولة عن النهوض بأعباء الزوجية لتدبر شؤون البيت وتؤدى واجبات تشعر أنها فوق مقدورها ، لجأت إلى المرض العصبى بدلا من تقبلها حقائق الحياة الواقعية والتطابق معها .

وهذه حالة فتاة تصطرع فى أعماقها قوتان طاغيتان إحداهما ناشئة من نفسها البدائية والحسية التى تصر على حياة الطيش والاستهتار بالقيم وإرواء لذات الجسد ، والأخرى قوة مسيطرة تمثل سلطة الأب الآمر الناهى والمحافظ والذى يلتزم بالمثل الخلقية السائدة بالمجتمع والذى يأبه كثيراً بتقاليد العفة والشرف والسمعة الطيبة . وما دامت الفتاة غير قادرة على الالتزام بأحد هذين الطرفين المتناقضين فإنها تلجأ إلى الانهيار العصبى للخروج من المأزق العسير الذى تتعرض له للتعبير عن انفعالاتها الطاغية .

وهذه حالة رجل كان عليه أن يتخذ قرارات خطيرة فى المستقبل القريب إلا أنه كان فى أعماقه موزع الفكر مشوش الخاطر فاتجه إلى الانهيار العصبى كى يجد فيه مسوغاً لعدم اتخاذ تلك القرارات وتحمل المسؤولية وصار يتمادى فى احتساء بنت الحان . فالانهيار العصبى هدف لا شعورى يتعارض والهدف الشعورى الذى يريد الفرد تحقيقه وما دام عاجزاً عن تحقيقه فإنه سوف يستسلم إلى المرض عندما تنهار أعصابه . كما أن الفرد قد يفزع إلى الانتقام والثأر ممن أساءوا إليه أو تعسفوا فى

معاملته عن طريق إصابته بالانهيار العصبي ليجعلهم يكابدون أضرار العناية به والسهر عليه وتحميلهم تكاليف العلاج .

فهذه امرأة يدفعها اللاشعور وهو الجانب البدائى من عقلها إلى قبول الانهيار العصبي لتتخذ منه وسيلة للانتقام والثأر من أمها المتعسفة عليها والمتحكمة فيها والتى نغصت عليها حياة طفولتها بتزمتها وانصرافها عن حب فتاتها والتجائها إلى زوج آخر بعد وفاة أبى الفتاة هذه . فالطاقات والقوى التى كان ينبغى لها أن تفيض بالمحبة والمنجزات النافعة انحرفت نتيجة لطفولتها المعذبة — إلى رغبة عارمة للثأر والانتقام من الأم فى أعماقها رغبة عارمة أن ترى أمها محطمة تماماً أمام المرض الذى تعانى منه الفتاة نتيجة للقسوة التى سببتها لها .

فيتجلى لنا من كل ما سبق أن الانهيار العصبي غير ناتج عن مرض أصيل فى النفس وإنما ينشأ عن كيفية مواجهة مصاعب الحياة والتغلب على عقباتها ولهذا فإنه ينبغى أن نتخذ من الإجراءات ما يساعدنا على الصمود أمام تلك الصعوبات ولهذا يجب التشفع بالوسائل التالية عند ظهور أول علائم وأعراض الانهيار العصبي فى سبيل عدم الإصابة به .

١ — فهم المشكلة الحقيقية فهماً تاماً :

وذلك بتمييز الرغبات الثاوية فى أعماق النفس والمشاعر والأحاسيس المحتربة مع النزعات اللاشعورية حيث تصبح النفس منقسمة على ذاتها . فالجانب الشعورى منا يريد أن يتجه ناحية معينة بينما يسوقنا الجانب

اللاشعورى ناحية أخرى ولا يتركنا فى سلام أو اطمئنان حيث تتجه نزعات بدائية ومتوحشة ناحية طلب الثأر والانتقام ممن حرمنا الحب والعطف والحنان وذلك بتحميله مغبة إصابتنا بانهيار يعوضنا عن ذلك الحرمان بالرعاية والاهتمام الذى يطمع فيها اللاشعور ذى النزعات الطفلية . ويتأتى لنا هذا الفهم لطبيعة مشكلتنا بالاسترخاء كلياً على فراش وثير وأن نترك أفكارنا جوالة وأحاسيسنا حرة ثم أن نراقب عن كثب تيار تلك النزعات أين اتجاهها وأين مستقرها ؟ فإذا اتجهت المشاعر نحو طلب اهتمام أحد الناس أو الانتقام والثأر من أحد الأشخاص الذى نريد أن نحمله متاعب إصابتنا بالانهيار تسنى لنا معرفة طبيعة المشكلة التى نعانى منها وبذلك يتيسر التبصر فيها وحل عقدتها بسهولة أكثر مما لو لم يتيسر ذلك الفهم والإدراك للمشكلة الأساسية التى نكابد منها ونتخوف من إصابتنا من جرائها بالانهيار العصبى .

٢ — تدريب العقل الواعى (الشعور) للسيطرة على الرغبات اللاشعورية :

لما كان اللاشعور بما فيه من نزعات ورغبات ونزغات وطيش صبيانى وشهوات حيوانية هو المسيطر فى سلوكنا من حيث لا نعلم فإن علينا أن نتيح لمشاعرنا الواعية أن تتعرف على تلك القوى الخفية فينا بأن نترك لأفكارنا العنان فى حالة ارتخاء تام لنعرف الاتجاه الذى تأخذه أحاسيسنا ثم بأن نوحى لأنفسنا فى كل يوم بأن كافة الأعراض العصبية التى نكابد منها إنما هى وسيلتنا إلى معرفة دخائل اللاشعور فينا فنحاربها بالسبل

الإيجابية بمشاعر مطمئنة وأفكار مسرة تشعرنا بالسعادة وأننا مهيأون للنجاح والفلاح فى مساعينا . وكلما داهمتنا فكر نحسة وأحاسيس سلبية فعلينا أن نتذكر أن حياتنا سوف تكون بحسب اللون الذى نسكبه عليها ولهذا علينا — كلما أحسسنا بالهم والنكد ونغصة العيش — أن نتحول سريعاً إلى كل ما يشعرنا بالثقة بالنفس وبالسعادة والحبور . وعلينا أن نتذكر دائماً أنه ليس بوسعنا أن نتخلص من العادة التى درجنا عليها منذ أمد طويل فى التفكير بالنواحى المظلمة من حياتنا ما لم نحاول مجدداً أن نقسر أنفسنا فى التعود على استئصال تلك الجوانب السلبية بالاستمرار على محاربتها فى عقر دارها فى الحالة التى نكون فيها مسترخين مع ذواتنا لنجد بالتبصر فى حالتنا تلك وسيلتنا إلى الكشف عن مخابئ النزعات اللاشعورية وإدراكنا لها لنخفف من غلوائها ونبددها كلما وجد الشعور سبيله للتعرف عليها والتحكم فيها والقضاء عليها . وكلما كانت عقيدتنا راسخة بالله وبأنفسنا استطعنا أن نحيل الأفكار السلبية إلى إفكار إيجابية نافعة .

٣ — لا تحمل نفسك فوق طاقتها ولا تطلب الأشياء المستحيلة :

تتعاظم العقبات أمام الأفراد الذين يحملون أنفسهم وزر طلب الأمور التى لا تصل إليها أيديهم وبذلك يكابدون ويعانون الأمرين من جراء ذلك . كما أن عليك أن تكون فى أخلاقك ومعاملتك مكشوفاً غير مبطن وذلك لأنك كلما كتمت فى نفسك النقمة والاشمئزاز وطلب الثأر والانتقام لرغبات لم تستطع تحقيقها مباشرة فإنك ستخلف فى ذلك ندوباً ناغرة

سرعان ما تنفجر عن رغبات حبيسة لا تجد لها تعبيراً إلا بالأمراض العصابية ومنها الانهيار العصبي الذى يعبر عن تلك الرغبات عن طريق المرض وطلب العطف والحنان والتذمر والشكوى والرثاء للنفس . فلا تكتم مشاعرك أو تكبتها بل عبر عنها بصورة واضحة وليكن لديك من الشجاعة فى أن تفصح عن آرائك ومعتقداتك فى وقوفك إلى جانب الحق والعدل ومحاربة الباطل وذويه بصورة علنية لكيلا تفقد الثقة بنفسك أو تنقصها أو تأخذها بشيء من اللوم والتثريب والشعور بالإثم .

٤ ــ تمتع بمسرات الحياة وانعم بتكوين العلاقات الاجتماعية :

فى الحياة ألوان زاهية وسارة ينبغى طلب المتعة والسرور والحبور فيها فهناك أماكن جديدة تستطيع أن تزورها بين الحين الآخر لتنعم برؤيتها والتعرف عليها وهناك خلق كثير مبثوثون فى كل مكان فيا حبذا لو شاهدتهم فى أثناء جدلهم وهزلهم وهناك مناظر طبيعية أخاذة يا حبذا لو تمكنت من قضاء فسحة من الوقت ترتوى من معينها وهناك أفراد خيرون وصالحون ينبغى عليك أن تنعم برفقتهم والتعاون معهم والاستفادة منهم فكلما وجد الإنسان سبيله إلى مثل هذه الاتجاهات فإنه لا يجد وقتاً لاجترار الآلام وتكديس الهموم على بعضها بل يبددها ويتخلص بالانهماك فى الأشياء السارة وتكوين الصداقات الخالصة والارتباط بروح المودة بالآخرين وحسن الظن بالناس الذين هم من حولك . فكلما خرجت من قوقعة التحسس بالذات والانطواء عليها واجترار آلامها وخلصت نفسك من الأفكار

السوداء التى تتحكم فيك كنت أبعد ما تكون عن الإصابة بالانهيار العصبى وكنت أقرب ما تكون إلى حياة الطمأنينة والدعة والسرور .

كيف تطرد الوسواس من صدرك ؟

. . . يضحى عدد كبير من الناس أحلى أيام سعادتهم على مذبح الوساوس الكالحة التى تنغص حياتهم وتربك تفكيرهم وتضيع أجمل الفرص عليهم وتحيل أمنهم وراحتهم إلى جحيم مقيم . إنهم نهب للمخاوف والمقلقات وفريسة هينة للهواجس والمنغصات تعصف بكيانهم وتهد بنيانهم فإذا بهم كعصف مأكول تستحوذ عليهم أفكار حزينة ، وتصورات لا أول لها ولا آخر تبدد طمأنينتهم وتحول بينهم وبين إنتاج ما يفيدون منه من أعمال وخدمات أو ما ينتظر منهم الناس من تكريس الجهود لخدمة أبناء مجتمعهم . إنهم يتوقعون دائماً حدوث أمر جسيم خطير لهم أو لمن يرتبط بهم بعلاقة المودة أو القربى وهم يتوجسون خفية مما سيحيق بهم من مكروه أو ما يحل بهم من نازلة وبلاء . إن حياتهم موزعة بين الخوف والقلق العصابى والكآبة والحزن والهم والتشوش والارتباك وهم فى خشية ورهبة تلازمهم وعذاب جاثم على صدورهم لا يستطيعون منه فكاكاً . فما هى طبيعة هذا المرض النفسى الذى يلازمهم ؟ وما أسراره ؟ وما سبيل الخلاص منه ؟

إنه « الوسواس الخناس الذى يوسوس فى صدور الناس من الجنة والناس » كما يصفه القرآن الكريم فى معجز بيانه . إنه التوجس والارتباك وهو نوع من الخوف . ولكنه يختلف عن الخوف فى أنه يرتبط بشىء معين ومحدود كما أن أسبابه غالباً ما تكون مجهولة ولا يمكن معرفتها بسهولة أو التكهن بها من جانب الشخص المصاب بهذا المرض النفسى . وأنه فزع من تهديد يتوقعه المرء يشمل حياته كلها فيهزها هزاً عنيفاً ويربكها . ويقلب مشروعاته التى ينوى القيام بها إلى مآتم وأحزان وعذاب يحز فى النفس وينخر الجسم ويثير الانفعالات . ويختلف الوسواس أو القلق العصابى عن الخوف فى أن الشخص لا يكون مهيأ له أن يستجيب له بسرد فعل تجنبى أو هروبى مثلما يفعل المرء عادة عندما يحل به مكروه مباشر فيتقيه كالخوف من حيوان مفترس فيهرب منه أو يهاجمه كما أنه لا يستطيع أن يدرك ما هو الشىء الذى يخاف منه أو الأسباب التى تثير فيه هذه الحالة من التشوش والاضطراب وذلك لأن مثيراته مجهولة المصدر بالنسبة إليه . ولكنها تنبثق من أعماق اللاشعور فتطغى على أفكاره وتتحكم فى تصوراته ولا سبيل لديه للتخلص من آثارها فى سلوكه ، وتحمله أو تدفعه دفعاً نحو الإتيان بأعمال معينة مشوبة دائماً بالانفعالات . فهذا صديق أعرفه يشعر بأنه معرض لمرض خطير وتظل الفكرة تلازمه وتعاوده كل حين وفى كل خطوة يخطوها فى الحياة بالرغم من عدم وجود مبرر يسوغ هذه الفكرة من الفحوص الطبية العديدة التى أجريت له . وهذه فتاة على جانب من الرشاقة والوسامة والجاذبية تشعر بأنها ليست على شىء من

الجمال وأنها غير محبوبة ولا تحظى بالقبول والإعجاب بين الناس. وهذا شاب يظل شارد اللب موزع الفكر هائماً على وجهه بين الأسى والألم الشديد والعذاب لأنه يعتقد بأنه معرض للجنون وستضيع أيام شبابه نزيلا فى المارستان غير مأسوف عليها .

فهذه حالات تبدو غريبة حقاً للناظر إليها من بعيد ولكن عند تأملها عن قرب وتفحص ظروف أصحابها نجدها مرتبطة بأحداث الطفولة . ومصاعب الحياة التى مروا بها يوم كانوا ما يزالون رضعاً وصغاراً ، فتلك الفتاة التى كانت تشعر بأنها غير محبوبة ولا جذابة كانت تتعرض فى أيام طفولتها للمهانة من جانب أمها أمام الآخرين لأنها تبلل ثيابها أثناء النوم فظلت تشعر بالخزى والعار أمام أنظار من تشعر أنهم تعرفوا على نقصها هذا فظلت الخيبة والفشل يلازمانها حتى بعد أن كبرت . وهذا الرجل الذى تلازمه الوسوسة من الإصابة بمرض خطير كان يفقد الثقة بنفسه دائماً لشعوره بتفاهة قدره. لأن أبويه كانا يقارنانه دائماً بأطفال سواه ويعتبرانه ناقصاً وغير قادر على تأدية أى شىء نافع فظل القلق والخوف يعاوده فى أنه غير كفء حتى من الناحية الصحية . وهذا الشاب الذى يشعر أنه معرض للإصابة بالانهيار العصبى والجنون فقد كل اتصاله بأبويه اللذين انفصلا عنه بالطلاق من بعضهما البعض وتركاه نهب الوساوس عند إحدى قريباته لا يشعر بدفء العاطفة والحنان اللذين حرم منهما وهو ما يزال صغير السن .

وقد أظهر التحليل النفسى أن من الأسباب الرئيسية للقلق العصابى

والوسواس الذى يصيب الناس شعورهم بالخيبة النفسية منذ عهد ولادتهم إذ يواجهون صعقة الميلاد حيث يخرجون إلى هذا العالم الواسع بعد أن تنقطع صلتهم بالأمهات اللائى يغذونهم فى الأرحام فيلقون إلى عالم ملىء بالضوضاء والبرد والقسوة بعد ولادتهم فيمرون بأوقات عصيبة حقاً عليهم ، كما أن بعض الأطفال يعانون من عدم عناية الأم بهم إما لإخفاقهن فى حياتهن الزوجية أو لانشغالهن بأطفالهن الآخرين ، أو نتيجة لتعرضهن للاضطرابات العصبية مما يجعلهن يعرضن أطفالهن للعجز والمخاوف والمراهقات أو قد يمنعن العطف والحنان ودفء العاطفة عن الرضيع الجديد فينشأ شاعراً بعدم الأمن معرضاً للفزع والتهديد . وهكذا ينشأ كثير من الأطفال يعانون الخيبة والحرمان فلا يقابل متطلبات حياته المتحدية فى عهد رجولته بما تتطلبه من شجاعة وجرأة وإقدام بل يلازمه التردد والجبن والتهيب والانكماش على النفس يجتر الآلام ويبقى نهباً للهواجس والوساوس والمقلقات ، أو قد يعانى من اضطرابات انفعالية فى جهازه العصبى يتمثل فى تأرجحه بين التيارات المتضاربة من الأفكار السوداء والتشاؤم والشعور بنكد الحظ .

أما خير السبل التى تتبع لمعالجة حالات الوساوس والهواجس والمقلقات فهى الوسائل التالية :

١ — الانهماك فى تأدية الأعمال النافعة :

وذلك بانشغال الذهن طول الوقت بالعمل المثمر والمشاريع النافعة

والانهماك فى وجوه النشاط التى تجلب الراحة للذهن والترويح عن النفس وخلق متنفسات صحية للطاقات الجسمية . فعلى الشخص أن يلقى بكل ثقله وبكل رغبته فى تأدية رسالة ترفع من قدره فى عينى ذاته وفى أعين الناس وبهذا سيكون أقل معاناة من الوساوس والأوهام .

٢ ــ مواجهة المصاعب وجهاً لوجه :

وذلك فى سبيل سبر غورها ومعرفة العوامل التى أدت إليها والربط بين الوضع الحالى الذى يعانى منه والخبرات الماضية التى أدت إلى نشوئها ، وتقدير نوع الأسباب التى تؤدى إلى اضطرابه وعدم استقراره . وقد يتطلب الأمر التحدث بمشكلته إلى صديق يأتمنه أو خبير يكشف الستار عن طبيعة المشكلة التى يعانى منها والتعرف على جذورها لاقتلاعها كلية من ذهنه وصدره .

٣ ــ ركز مطامحك على أسس واقعية :

إن كثيراً من الأشخاص الذين نشأوا محرومين من العطف والحنان والمحبة التى هى كل شيء بالنسبة إليهم يظلون نهمين وجشعين طول حياتهم للحصول على ما يرضى هذا الحرمان الذى يشعرون به فى أعماقهم ولهذا تظل مطامحهم لا حدود لها ومطامعهم غير مشبعة فى الحياة فيعيشون قلقين مفرطين فى هواجسهم ويطغى عليهم عدم الرضى وعدم الأمن ويشعرون

أن حياتهم مهددة دائماً ومعرضة للمآسي والنكبات . فلكى يتغلب على هذه الصعوبة عليه أن يضع لنفسه حدوداً لا يبغى تجاوزها لما يريد الحصول عليه فى الحياة بحسب طاقاته وقدراته لا يبغى عنها حولا. وقد أحسن من قال : « إن القناعة كنز لا يفنى » .

٤ ــ كرس جهودك على الأمور العظيمة :

فلا تبعثرها فى الأمور التافهة وتضيع أوقاتك فى الأشياء الصغيرة أو تهتم بحوادث جزئية لا قيمة لها تبدد عليها قواك واهتماماتك بل ناضل طول حياتك على إعلاء كلمة الحق وتأدية الواجب وتقديم المساعدات لمن يحتاج إليها لتجد لك عوضاً عن الهم والكآبة بما تسديه من خدمات وتنتج من فضائل وأعمال خيرة ونزيهة تضفى على نفسك من جرائها شرفاً وكرماً ومقاماً مرموقاً فى أعين الناس .

٥ ــ تمسك بالعروة الوثقى التى لا انفصام لها :

ألا وهى العقيدة الدينية الفضلى والاعتقادبالله العلى العظيم خالق كل شىء وهو على كل شىء قدير واعتقد بأن الله هو الذى يمدك بالعون ساعة الشدة وبالأمن عند اشتداد الخوف وبالنعيم المقيم والرخاء عند اشتداد الأزمة وباليسر بعد العسر ، فاللجوء إلى كنف الله وطلب عفوه وغفرانه ورحمته فيه رضى للنفس وراحة للضمير واطمئنان للجنان ولهذا قال الله

تعالى فى محكم كتابه وأمرنا أن نتعوذ به فى قوله : « قل أعوذ برب الناس . ملك الناس . إله الناس . من شر الوسواس الخناس. الذى يوسوس فى صدور الناس . من الجنة والناس » . صدق الله العظيم .

القلق وجذوره النفسية

القلق ظاهرة نفسية خطيرة ، تلم بالفرد فتعكر عليه صفو أيامه ، وتنغص عليه راحة لياليه . إنه اضطراب عصبي شامل ومستديم ، يثير فى النفس كوامن الألم الدفين ، ويرهق الروح بعذاب مقيم ، وهو حالة تتصف بتوتر الأعصاب ، واختلال توازن الفرد ، واستخذاء عن طلب الأمر العظيم . وأنكى ما فيه أن المصاب به لا يعرف له سبباً معلوماً ، ولا يجد إلى التخلص من تبعاته من سبيل . إنه المادة الخام لكافة الأمراض النفسية والعصبية ، وهو أكثرها شيوعاً وانتشاراً .

أما أعراض المرض فمنها جسمية ومنها نفسية ، فالجسمية تشيع فى كل عضو من أعضاء البدن الإنسانى تقريباً أو فى وظائفها ومنها اضطرابات القلب ، واختلالات التنفس ، والجهاز الهضمى وتوتر العضلات وضمورها أو انكماشها ، ومن ثم الإحساس الرهيف بالآلام .

وأما الأعراض النفسية فمنها الفزع والخوف المفرطين ، ولكن لا من شىء معين معلوم بالذات وكذلك فقدان الثقة بالنفس وعدم الطمأنينة والشعور بالنقص وبالتخاذل والتحسس بالدوار والصداع ، وتقض مضجع المصاب به أحلام مخيفة وأوهام مرعبة لا يجد إلى اتقائها من سبيل، وتبدو الحياة أمامه شاقة ومرهقة وصعبة الاحتمال ، وكل ضغط عليه من الخارج

يؤدى إلى عدم ارتياحه بل يكون مهدداً لأمنه وسعادته وحياته . وقد يعزو حالته هذه إما إلى توعك فى المزاج أو الإعياء الفكرى ولكن واقع الأمر لا هذا ولا ذاك .

ويختلف القلق الدائم الذى يرجع لأسباب نفسية عن القلق العارض المؤقت والذى هو اعتيادى ناتج عن أسباب حقيقية . أما الأول منهما فليس له سبب معلوم ، كما أنه ناتج عن أسباب خفية أو ضمنية فى ذات الشخص الذى يعانى منه ، بينما القلق الاعتيادى ينتج فى الغالب عن أسباب معلومة وخارجية فإذا عرضنا قطة وادعة آمنة إلى الأشعة السينية (إكس) فى حالة تناول طعامها نجد أن عملياتها الهضمية تسير بصورة رتيبة ومنتظمة ، ودورتها الدموية تظل سائرة على النحو الإيقاعى المطلوب فإذا ما أدخلنا الاضطراب إلى عالمها بتعريضها إلى كلب يهم بالوثوب عليها وقد أخذ يصم الآذان بالنباح ، فإننا نلحظ تبدلا فجائياً فى حركات القطة وفى فعاليات أحشائها كما يبدو لنا ذلك من خلال الشاشة السينية إذ سرعان ما يقف الجهاز الهضمى أعماله وينسد المعى الاثنا عشر سداً محكما ، وتبطل حركات الأمعاء ، وتمتنع الإفرازات المعوية عن الجريان وتفرز مادة الإدرنالين من الغدد الصماء إلى الأوعية الدموية ، وتتجه حركة الدم من الجهاز الهضمى ناحية الدماغ والعضلات ونرى آثار هذه الانفعالات فى الطاقة الخارقة التى تتملكها القطة الوادعة حتى لكأنها الوحش الضارى وذلك فى قدرتها الوثوب والنط أضعاف ما كانت عليه من ذى قبل .

فمقارنة حالة القطة هذه فى وقت الأزمة النفسية الحادة الطارئة وحالة

المريض العصبى نجد أن القطة تعود إلى حالتها الاعتيادية حالا بعد غياب الكلب عنها بينما الإنسان القلق يظل ثائر النفس متوتر الأعصاب ومعدوم الراحة أبداً ودائماً لا يعرف إلى الراحة والاستقرار سبيلا .

وخذ مثال الجندى الفزع الذى يصارع غمرات الحرب الضروس ، وهو فى خط النار معرض للمتفجرات والمفرقعات من كل جانب ومكان ، فإنه قلق تائه اللب ، ضائع الرشاد ، ولكن بعد أن يضرب الأمن أطنابه فى الربوع ، وتنجاب غمة المحنة السوداء عن عينيه وينسدل الستار على آخر فصل فى تلك المأساة الإنسانية الدامية يعود كل فرد من ممثلى هذه الرواية والمتفرجين فيها إلى مضجعه قرير العين ساكن الجنان وقد يغط فى نوم عميق، ما لم يكن أحدهم مريضاً عصابياً بالقلق ، فإنه يظل يحارب أمراً دخيلا فى نفسه لا يعرف المهادنة ولا يهتدى إلى السلام ، إذ يظل الصراع قائماً على مسرح حياته ، إنها مأساة ولكن من نوع آخر تقوم بين اللاشعور وبين القوى الحيوانية الخفية فى ذاته تلك القوى التى يروم تحطيمها والقضاء عليها ويسخر نفسه لمصارعتها ومقارعتها بكل ما أوتى من حول وطول . . وبدلا من أن يمتطى جانح هذه القوى الخارقة وكأنها الثور الشموس يخضعه ويروضه فإنه يقف فى طريقه طالباً الصراع أو النزال مع هذه القوى الغريزية ، والبواعث الطبيعية البدائية العارمة التى لم يتخذ لنزالها الأهبة والاستعداد الكافيين كما أن الهيئة الاجتماعية لم تجد لها متنفساً مقبولا ولا مخرجاً مشروعاً . إنها حوافز بهيمية توصف بأنها صبيانية منعت عن التطور منذ عهد الطفولة الأولى إلى دوافع أكثر رشداً ونضجاً وتعقلا .

إنها عواطف مكبوتة ضيق عليها الخناق فظلت حبيسة اللاشعور لم تتكامل ولم تجد لها منقلباً عن دائرة اللاشعور إلى منطقة الشعور ، فظلت تضطرم وراء غيب الرجل الحالم الفزع الواهم ، فهو أبداً دائماً يخاف سطوتها عليه ، ويخشى أن تبوء ذاته أو « الأنا » فيه بالفشل والخذلان .

فالمأساة إذن مأساة لاشعورية تولد خوفاً وفزعاً موهومين لا أساس لهما من واقع الحال ، يتهم المرء بها نفسه ، ويمحق ذاته وينتقص كفايته ، أو يلحق الأذى بجسمه أو يحتقر كل ما يقوم به من الأعمال . وكلما أمكن بعث هذه الصورة اللاشعورية المكبوتة من منطقة اللاشعور إلى عالم الوعي والإحساس والشعور ؛ أمكن القضاء على مخاوف الفرد وأوهامه ومثيرات القلق والاضطراب فيه .

ويمكننا القول عموماً بأن حالات القلق العصابي تعتبر من أكثر الأمراض الانفعالية شيوعياً بين الأفراد تتفاوت بدرجات بين الشدة والضعف يجابهها الأشخاص فى مواقف عديدة فى حياتهم وتشل كثيراً من فعالياتهم ونشاطهم .

أما سبل العلاج والشفاء فلا بد لها من فصل آخر .

كيف تتغلب على القلق ؟

. . . صاحبي الذى يستشيرنى فى حالته النفسية غير المستقرة شاب وسيم الطلعة ، مفتول العضل صحتهالجسمية ممتازة ، وحالته الاقتصادية على خير ما تكون ، ولكنه أضحى منذ سنتين ونصف تقريباً فى جحيم مقيم ؛ إن حالات القلق والخوف التى تلم به تفسد عليه أحلى أوقاته ، وتعكر عليه صفو لياليه. إنه يخاف من المجهول ، ولا يدرى طبيعة ما يشكو منه ، ولكنها مخاوف وهمية تسد أمامه مآرب الطريق فلا يدرى له نهاية ، وينتابه التشويش والارتباك ، والوحشة القاتلة ، فلا يعرف كيف يتخلص منها . إنه لا يعلم من أى شيء يخاف ، ولماذا هو خائف ، إنها حالة من الخوف المستديم الذى لا يعزى إلى سبب معلوم ، ولو كان موتاً محققاً لاستهان به لأنه مؤمن بالله ، ويعرف أن الموت حق، وأن الآجال بيد الله ، ولكنه مرتبك الجنان ، ضائع الرشد ، زائغ النظر لا تسعه الدنيا بما رحبت ، وساعة يضيق صدره بالقلق القتال تنجاب عن روحه مباهج الحياة ويحل مكانها ألم قاتل ، وبرم وضيق شديدان ، وكآبة مؤلمة ، فلا يدرى ماذا يفعل وكيف يتلخص من نوبات القلق التى تلم به بين حين وآخر . إنه توتر ذهنى يصاحبه شعور بالفزع ، تنتج عنه أعراض جسمية متنوعة أقلها الشعور بالاختناق ، وضيق النفس وانصباب العرق فى الجسم وتزايد ضربات القلب إلى آخر ما هنالك من الأعراض .

أما الأسباب الحقيقية لنشوء مثل هذه المخاوف المهتاجة فيمكن إرجاعها إلى قوى حيوانية عارمة فى ذات الفرد تريد التعبير عن نفسها ، ولكن حياة الواقع تنكرها وتجحدها لأنها تتعارض والقيم الخلقية السائدة فى المجتمع ، ولابد من كبتها والقضاء عليها ، ولكنها لما كانت قوى طاغية ، ودوافع مستبدة لا سبيل إلى إبطالها والقضاء عليها فإنها تظل فى صراع دائم مع الأعراف والتقاليد الخلقية السائدة ومع عادات الناس اليومية المقبولة ، وعندما يحاول الفرد تجاهل هذه الرغبات العارمة والمشاعر الخفية واللجوء إلى المثل المرغوبة فى المجتمع ، فإنه سرعان ما يجد نفسه نهباً للوساوس ، والمخاوف الموهومة ، والقلق الطاغى الذى يبدد طمأنينته ، ويعكر عليه صفو لياليه وأيامه .

وقد اقترح علماء النفس عدداً من الطرق المباشرة للتغلب على هذه المخاوف الموهومة . ولعل من أولى هذه الطرق استعمال الإيضاحات اللفظية والتأكيدات العملية وإعطاء الشخص القلق الثقة الكافية بنفسه ، إذ يحفز نحو محاولة التغلب على أوهامه ومقلقاته بشىء من الصبر والصمود وقوة الجنان .

كما قد يصح إلفات نظر الفرد القلق المتوجس خيفة من المجهول إلى وجوب الالتزام بسيرة أشخاص آخرين من لداته وأقرانه ورؤسائه وزملائه ممن يعجب بهم ، ليقتدى بنفس الأساليب التى يلتزمونها فى معاملاتهم وتصرفاتهم ، إذ يحفزهم حب الاقتداء إلى السير على منوال من يفضلون من الناس ، ويحاكونه وينسجون على منواله .

كما يمكن من الناحية الأخرى أن نتعرف على الأمور التى تزيد فى اضطرابه ، وفزعه ونحاول أن نقرنها بأشياء أخرى جذابة أخاذة : تثير المسرة لديه والشجاعة والمقاومة : فالشخص الذى تقلقه الوحشة والوحدة نحاول أن نشغل وقته كله فيما يرغب فيه كثيراً كالهواية النافعة أو كتابة الرسائل إلى أشخاص يحبهم كثيراً ، أو فى تقديم العون والخدمات للآخرين فهو لا شك يزداد بذلك اطمئناناً بنفسه ، ورضى يعيد إليه كثيراً من راحة البال .

أما الطريقة الأخرى المجدية فى السيطرة على المخاوف والمقلقات فتكون عن طريق مواجهة تلك المواقف المثبطة المخيفة وجهاً لوجه ، وعدم الهروب منها ، فالشخص الذى يقلقه أن يتعرض للسقوط من الأماكن العالية علينا أن نحمله على الصعود إلى الأماكن العالية ، والشخص الذى يخاف أن يسبح أو أن يعبر الشارع علينا أن نكثر من تعرضه لهذه المواقف كى يجد نفسه أمامها فلا يجد بدأ من خوضها وممارستها والتدرب عليها فيألفها . كما يصح للشخص القلق أن يتعرف على الأشياء التى تثير قلقه ورعبه أكثر من سواها ، ثم يحاول التقرب منها شيئاً فشيئاً حتى يمحصها ويتعرف على حقيقتها .

ومن الطرق المقترحة للتغلب على القلق زيادة المهارة فى الشىء الذى يقلق منه ، فالشخص الذى يخاف من السباحة فى النهر ومن الأمراض السارية عليه أن يتعرف على طبيعة تلك العمليات والأمراض ويفهم أعراضها

جيداً ثم لا يقيم حتى يجد نفسه بعيداً عن الإصابه بها .

أما طرق العلاج النفسى فى معالجة القلق فإنها تقترح أن يخصص الإنسان القلق جزءاً من وقته للتفكير فى مشاكله الخاصة ثم يبذل جهد فى مواجهتها والتعرف على تفاصيلها ، وكذلك أن يربط بين عوامل القـ الحالية وخبراته الماضية ، فإنه بذلك يقوى على إعادة تقدير موقفه الحـ بشىء من سعة البال ورحابة الصدر وأن يتعرف على الظروف القا التى تسبب له كثيراً من الاضطراب وفقدان الأمن ، وبذلك يزداد ة على إحداث تغييرات كثيرة فى أساليب تفكيره وطرائق معيشته ، وأسالي التعامل مع الناس الآخرين . كما أنه يفتش عن أصدقاء جدد ومسليات جديدة وهوايات نافعة . ولعل أجدى السبل له فى أن يتحدث إلى حد المؤتمنين من أصدقائه عن كل ما يجيش فى نفسه من الآلا والمقلقات وأن لا يتركها حبيسة فى نفسه ، وأن يجد لها متنفساً ومخرجاً بدا من تركها مكتومة فى أعماق النفس . . .

كيف تتقى مصادر الخوف والقلق ؟

تحدثت إليك أيها القارئ الكريم عن بواعث القلق وجذوره النفسية ؛ وقد آن لى أن أبحث معك فى الطرائق المتبعة للتغلب عليه ، واستعادة سكينة النفس واستقرارها من هذا الاضطراب النفسى الوبيل .

هذا ولما كان الفرد ذاته يحمل فى أطواء نفسه الظروف المباشرة التى تثير فيه القلق المستديم منذ عهد طفولته ، فليس بالإمكان تجنب بعض المقادير من القلق النفسى . ولكن المؤمل أن يتمكن الطفل الآخذ بأسباب النمو والتطور بعد أن ينضج ويترعرع من أن يمارس درجة ما من الضبط الذاتى ، وبذا يستطيع أن يتجنب كثيراً من الأوهام الصبيانية ويتخلص من المخاوف العارضة .

ومن أحد مصادر تخليص النفس من المخاوف الغامضة والأوهام المبهمة التعرف عليها وفهم طبيعة ما تخاف منه ، وجلاء صورته المنطبعة عنه فى عقولنا . فهناك عدد من الناس يظلون دائبين على التخوف من الأمراض السارية التى يجهلون طبيعتها وطرق انتقالها فكلما أمكنهم أن يعرفوا مصادر انتشارها وحالات الإصابة بها بالطرق العلمية المسلم بها ثم الاستفادة من وسائل سبل الفحص والاختبار للتأكد من سلامة الجسم منها ، أمكن التخلص من القلق والارتياب اللذين يساوران النفس عنها .

ومن الطرق الأخرى للتغلب على مشاعر القلق والخوف فى أنفسنا هو فى تهيئة الذات للطوارئ والمفاجآت واتخاذ وسائل الأمن والاطمئنان الكافية أمام المخاوف والمقلقات التى نخشى منها . فالأشخاص الذين يقلقون على ثرواتهم أو مقتنياتهم يمكنهم التأمين عليها وحفظها فى حرز حريز يجنبهم القلق المستمر من فقدها وضياعها من أيديهم .

وثمة طريقة أخرى يمكن بواسطتها تجنب بواعث القلق الفكرى ؛ وذلك بالانهماك فى العمل الدائب ، وتكريس الجهود المستمرة فى أعمال مثمرة لتحقيق أهداف بعيدة المدى يرسمها المرء لنفسه . وهكذا فإننا نرى شيوع القلق وتعدد بواعثه الغامضة فى أوقات البطالة والفراغ ، وكثير من الأشخاص ينتابهم الخوف ويسيطر عليهم فى حلكة الليل البهيم . ولكنه سرعان ما يتبدد ويزول فى وضح النهار . وكذلك فإن الشخص الذى يقابل مصاعبه ومقلقاته وجهاً لوجه فإنه يزداد قوة وأيداً فى ركوبها والتغلب عليها .

وكل ما ذكرناه آنفاً يمكن تطبيقه على الذات ، أو إسداء المساعدة عن طريقه إلى الأشخاص القلقين الفزعين من حولنا بطرق شتى ، منها أن نقدم لهم الإيضاحات اللفظية والتأكيدات التى تجلو أمام أعينهم الموقف الغامض الذى يساور نفوسهم . فالطفل الذى يخاف من « الجن » أو « البعبع » أو الرسوب فى الامتحان نوضح له أن مخاوفه لا أساس لها ونحفزه نحو محاولة التغلب عليها . وهذا أمر طبيعى يلجأ إليه معظم الآباء والأمهات.

وفى أحوال أخرى نلفت نظر الطفل أو الشاب إلى من هم فى سنيهما من الأفراد الحقيقيين كالأصدقاء والإخوان والأخوات مشيرين إلى أنهم لا يخافون ولا يقلقون من هذا الشىء أو ذاك ، أو أن الفتاة الفلانية لا تفزع من النوم لوحدها فى غرفة مظلمة . فهذا مما يشجع الطفل أو الشاب على المضى قدماً لإنجاز مهامه فى الحياة من غير أن يتولاه أى عارض من الفزع الموهوم .

والطريقة الثالثة التى قد نتبعها تستمد جذورها من عملية الاقتران الشرطى ، وذلك بأن نقرن ما يخاف منه الطفل والرجل أو يقلقان عليه بحافز يثيرهما ، أو ثواب يطمعان فيه ، من دون أن يقعدهما ما يخافان منه عن بلوغه . فمثلا إذا كان الطفل يخاف من حيوان أليف كالكلب أو سواه يؤخذ إلى بعض الأماكن العامة للأطفال حيث يستطيع أن يلعب ويمرح بالأراجيح وأدوات التزحلق وسواها فيشاهد فى أثناء ذلك الحيوان الذى يخاف منه وهو فى حالة المتعة والسرور فيرتبط ذلك بالموقف الذى كان يخاف منه ، فتحل عقدته ، والحبور بالأرجوحة يطمس الخوف من الحيوان وبذلك يتعود على عدم الخوف منه . وهكذا الأمر فى سائر قضايا الحياة الأخرى .

ومن الطرق الأخرى أن نجبر الفرد على الدخول فى المواقف التى تثير فزعه فالطفل الذى يخاف أو يتهيب من القفز على الأدوات نضطره إلى القفز عليها خشية ازدراء إخوانه وسخريتهم به وانتقاصه، وبذلك يتشجع على المضى قدماً فى إنجاز المهمة التى أمامه متناسياً ما يخاف منه .

أما الطريقة الخامسة فتتألف من تهيئة المجال للفرد فى أن يتقرب من الشىء الذى يخاف منه أو يضطرب من الدنو إليه ، وذلك بالتقرب إليه من بعيد أولا ثم الدنو إليه شيئاً فشيئاً فى مناسبات متعددة حتى يستهين بالشىء الذى يقلق منه ويألفه ويتعود على مواجهته . وذلك جرياً على القاعدة التى تقول : « إن الألفة تولد الازدراء » .

والطريقة الأخرى وهي السادسة تتصل بما سبق بيانه، بتقريب الشيء الذى يخاف منه الفرد ويقلق منه بدل اقترابه هو إليه . فالطفل الذى يخاف الثعبان أو يقلق من رؤيته يمكن تعريضه إليه بين حين وآخر قليلا قليلا مثل الدواء الذى يعطى منه الشيء القليل أولا ، ثم تزاد الكمية يوماً بعد يوم .

والطريعة السابعة المتبعة فى التغلب على القلق تكون بزيادة مهارة الفرد أو قدرته للصمود أمام كل ما من شأنه أن يثير القلق لديه ، ومقاومة البواعث التى تخلف الرعب والفزع فى النفس . وهذه الطريقة تتحرى عن الأسباب الرئيسية للقلق ألا وهو الشعور بالخيبة ، والوحدة ، والتحسس بالنقص فتحاول معالجتها بزيادة الكفاءة والمهارة ، فمثلا كلما ازدادت الكفاءة الجسمية والمهارة فى السباحة قل تخوف الفرد من الدخول فى الماء وقل قلقه من مصارعة الأمواج العاتية .

والطريقة الثامنة فى التغلب على المخاوف المثيرة يكون بإنكارها وغض النظر عنها كلية على أمل أن يمر الأمر بسلام . فقد يقلب الأبوان صفحة على الموضوع الذى يثير قلق الطفل وفزعه ويتناسيان على أمل أن ينساه الطفل ، ويغفلان الإشارة إليه أمامه فلا يخاف منه .

أما الطريقة التاسعة والأخيرة فهى فى تشجيع الفرد على الانهماك فى الأعمال التى تترك فى نفسه شعوراً غامراً بالأمن والدعة والاطمئنان ، وهذه كلها تحمله إلى عالم ملىء بالثقة وبالقوة وبالارتياح . وكلما ألم

عارض من خوف أو قلق بدأ يدرسه و يتفهم أصوله ، ويتعرف على بواعثه ويدرك المسببات ، فلا يتركه يتحكم فيه ، بل يسيطر هو عليه . مؤملاً أن ينال التأييد التام من الجميع ، كلما صمد بشجاعة أمام مخاوفه ، و بذل من نفسه فى المواقف الحرجة بما يعود عليه وعلى سواه بالخير العميم .

قد يكون تعبك نفسياً فكيف تتخلص منه ؟

كل إنسان معرض للتعب الجسمى عندما يزاول عملا مرهقاً يتطلب منه بذل الطاقة والجهد الجسميين . وكل ما يحتاج إليه الجسم فى هذه الحالة هو اللجوء إلى الراحة أو النوم أو الرياضة البدنية أو الاستحمام والتدليك وتناول الأغذية المناسبة التى من شأنها أن تعيد إليه راحته المفتقدة وتعويضه عن طاقاته المضاعة .

كما أننا جميعاً معرضون للإصابه برهق عقلى ونصب ذهنى محض نتيجة اشتغالنا ساعات طويلة بالدراسة والقراءة والتتبع أو الاشتغال فى قضايا تتطلب تركيز الانتباه مدة طويلة فيها وحصر العقل للعمل ضمن دائرة ضيقة واحدة لغرض معرفة النقطة التى نعالجها أو حل العقدة فيها بإدراك عناصر الموقف الذى نعمل فيه للوصول إلى النتيجة المطلوبة ، وهذا التعب شيء لا يترك وراءه رواسب مستديمة وإنما يمكن التخلص منه بمجرد حل المشكلة أو تأجيل النظر فيها وتمتيع النفس بأشياء أخرى لا تقتضى لها الجهد العقلى كالتنزه فى الأجواء الطليقة أو التحدث مع أشخاص آخرين أو اللجوء إلى الفراش والراحة التامة أو تجديد النشاط بتناول بعض الأطعمة والأشربة التى تعوض الجسم والعقل عن طاقتيهما المفقودتين .

وهناك أشخاص يكونون معرضين للإصابة بهذين النوعين الجسمى

والعقلى من التعب نتيجة لإصابتهم ببعض الأمراض الجسمية التى يستطاع الكشف عنها بوساطة وسائل الفحص الطبى كالإصابة بالتدرن الرئوى أو فقر الدم أو الكبد أو الكليتين والسرطان وما إليها من الأمراض الخبيثة التى يتخذ لها الأطباء البدنيون إجراءات حازمة فى التشخيص والعلاج . ويمكن فى كل هذه الأحوال معرفة مصدر التعب والعمل على الخلاص منه .

إلا أن هناك حالات من الإصابة بالتعب والإعياء الشديدين ليست ناتجة عن أسباب جسمية أو ذهنية يشعر فيها الشخص بالتعب المستمر والمستديم الذى لا ينفع معه أى نوع من الراحة والاسترخاء ويبقى يلازم الفرد طول أوقاته تقريباً . وإن إخلاده إلى النوم ساعات طويلة لا يقلل من شعوره بالتعب ولا يمكن أن نجد له أى مبرر فى الحالات التى يكون فيها الشخص متمتعاً بكافة المزايا التى تساعده على أن يكون صحيحاً وسليماً ومعافى ما دامت صحته الجسمية ممتازة لا غبار عليها كما أنه من الناحية العقلية لا يشكو أية علة تنتابه ولا يعوزه شيء من الغذاء الصحى أو النوم أو المال أو الأصدقاء ولكنه مع ذلك إنسان تتراكم عليه الهموم والمتاعب المستديمة التى لا يعرف أسبابها . وهذا ما يطلق عليه اسم « التعب النفسى » أو التعب العصابى . والشخص الذى يصاب بهذا النوع من التعب يكون مرهقاً حقاً مهدود القوى يلازمه الإرهاق والإعياء بصورة مستديمة ما لم يسع إلى العلاج النفسى لحل المشكلات التى تسبب له هذا النوع من الشعور بالإجهاد .

ولنتذكر دائماً أن هذا التعب ليس مصدره التخيل . كما أن الشخص المصاب به لا يمثل بواسطته دوراً تمثيلياً أو رواية تمثيلية فحسب وإنما هناك من الأسباب الوجيهة ما تستدعى حصول هذا التعب النفسى وهى أسباب نفسية محضة لا علاقة لها بأجهزة الجسم وأعضائه أو بنائه العصبي وتكوينه العضلى أو شروط توزيع الهرمونات فى دمه .

فهذا شاب بدأ يشكو من التعب النفسى عندما فسخ عقد خطوبته إلى الفتاة التى اختارها شريكة لحياته ولكنها فى آخر الأمر فضلت عليه شاباً آخر وجدت أنه أصلح لها منه . فعندما كان يجاهد فى كسب رضاها والحصول عليها كان يواصل الليل بالنهار همة ونشاطاً من غير انقطاع ولكنه بعد ما فقد الأمل فيها نجده قد أصبح متعباً متيه الرشد لا يستطيع تركيز جهوده فى العمل الذى يقوم به ولا طاقة له على مواصلة العمل باستمرار كما أنه أصبح ملولا ضجراً وسئماً فيمكننا أن نقول إن تعبه نفسى محض .

وهذه زوجة يضجرها أن تتولى شؤون البيت بنفسها وقد اعتادت أن تعتمد على الخادمة فى تأدية كافة شؤونها وعندما غابت الخادمة عنها ووجدت نفسها منفردة صارت تشعر بالتعب المفرط فلا تهتم حتى بالقيام بشؤونها الخاصة التى لا يمكن للخادمة أن تقوم بها .

وهذا كاتب شاب فى إحدى الدوائر اعتاد رئيسه المباشر أن يستدعيه قبل نهاية اليوم لإتمام كافة شؤون اليوم المتأخرة فكان هذا الشاب عندما تقترب الساعة الثانية بعد الظهر يصاب بنوبة شديدة من التعب ويود لو أنه هرب من دائرته، ولكنه فى الأيام التى كان يغيب فيها رئيسه عن الدائرة

أو يسافر ، فى مثل ذلك الوقت نشاهده غير متعب ولا يشكو أى إعياء .

فالأسباب لكل هذا الشعور بالتعب ترجع إما إلى عوامل انفعالية أو أسباب لا شعورية تثوى فى ذات الفرد وتنشأ عن صراع نفسى وهى حرب شعواء مضطربة الأوار فى أعماق النفس ناتجة من عهد الطفولة المبكرة حيث يتعرض فيها الطفل إلى الكبت والحرمان وعدم تطمين حاجاته الأساسية من الحب والعطف والحنان أو مقابلته بالشراسة والفظاظة فى المعاملة وعدم الرعاية التامة فتتخلف عن ذات ذلك الطفل رواسب من القمع والكبت والأسى على شكل تمرد اعتدائى مكبوت يبقى محتجباً فى الذات ينزع إلى الثأر وإلى الانتقام فى الداخل ولكنه يبدو هادئاً ومتعاوناً مع الراشد الذى يخاف منه ، ويخضع ويستسلم فى ذلك الوقت ولكن يظل فى أعماقه تمرداً لم يستطع التعبير عنه إلا بعد أن يصبح كبيراً أو راشداً ، وعندما يواجه صعوبات جديدة فإنه على عادته السابقة لن يظهر عداوته ولا احتجاجه اللفظى على تلك الصعوبات وإنما يعبر عن ذلك بشكل انعدام الطاقات التى لديه واستخذاء القوى التى يمتلكها استجابة للظروف القاهرة التى يواجهها ولايستطيع الثورة أو التمرد عليها . وهذا معناه أن قوى الفرد وقابلياته تتخذ أسلوب العصيان المدنى وعدم التعاون والإضراب عن العمل ، وتظهر على شكل انحلال مفرط فى قوى الجسم والعقل وممارسة النصب والتعب الملازمين وحصول السأم والضجر من الاستمرار فى نشاطه .

وقد يأتى التعب النفسى نتيجة للصراع الحاصل بين حاجتنا الأصلية

إلى تأكيد ذاتنا والمتطلبات التى يفرضها علينا المجتمع أو تتطلبها واجباتنا اليومية فى العمل الذى نزاوله . فإذا طلبنا من الفتيان والفتيات المراهقين أن ينهضوا ببعض شؤوننا الخاصة فإنهم سرعان ما يشعرون بالتعب الشديد لأن الحاجة الأصيلة فيهم هو التمتع وتحقيق ذواتهم فإذا خالفنا هذه السنة الطبيعية وطلبنا إليهم الخضوع لإرادتنا والعمل وفق مشيئتنا أو العمل فى الشؤون التى لا تعنيهم وإنما تهمنا حصل ذلك الصراع بين حاجاتهم الأساسية وبين ما يطلب منهم ويفرض عليهم فيلجأون إلى التعب الذى يخلصهم من هذا الموقف الرهيب الذى يعانون منه . فإذا كنت تعانى من تعب مستمر من غير سبب حسى أو عضلى أو جسمى أو عقلى فلا بد أن تكون فى حرب مع الظروف القاهرة . وهناك شىء فى أعماقك يمنعك من الاحتجاج إما لفظاً أو فعلا ولكنك سوف تلجأ إلى أسلوب تتعطل فيه طاقاتك عن العمل المثمر وانفعالاتك عن السير فى الطريق القويم .

فإذا أردت أن تتخلص من مشكلة التعب الذى يلازمك والرهق الذى يستولى عليك فلا بد لك من أن تعنى بالتوجيهات التالية :

١ — فتش فى الحياة عن الشىء الذى يثير اهتمامك ومارسه :

إنك لا تستطيع أن تنهض بالأعباء التى لا توافق ميلا ذاتياً لديك، وعليك أن تختار العمل الذى تحبه وترضى عنه . وهذا ما يجعلك ميالا دائماً للاشتغال فيه ولا تشعر بأى تعب مهما واصلت بذل المجهود فيه . كما أن هواياتك التى تحبها وتميل إليها ستكون دائماً ملجأ لك عندما تشعر

بالضيق والحصر والسأم والتعب فتبدد عنك النحس الذى يلم بك عندما تواجه مصاعب لا تقوى عليها أو أشخاص لا تستطيع التعامل معهم .

٢ ـ واجه ما فى ظروفك من الأمور التى تحاربها سراً :

فإذا فشلت آمالك وتبددت أحلامك فواجه الظروف القاهرة التى صادفتها بشجاعة وعزم وحاول أن تعوض عنها ما يصلح أن يكون بديلا عنها فإذا كان الأشخاص الذين تعمل معهم متعسفين أو متحكمين يتطلبون منك الخضوع والاستسلام فواجههم بالمشكلة بصراحة وبقوة وأظهر لهم مقدرتك وكفاءتك وأنك لست من الضعف بحيث لا تستطيع مقارعتهم وإظهار ما لديك من خصائص وميزات ، لتستعيد مركزك من الاحترام والتقدير الجديرين بك بدلا من اللجوء إلى الطرق السلبية اللاشعورية من الإعياء والعجز الظاهرين .

٣ ـ لا تتطلب من الآخرين الحب والعطف بل ابذله أنت لهم :

إن معظم حالات التعب المزمن يرجع سببها إلى فقدان الحب والعطف يوم كان الفرد صغيراً ولهذا نشاهد التعب النفسى يصيب الأشخاص الذين حرموا العطف والحنان والدفء فى علاقاتهم مع الكبار فإذا داومت على طلب الحب من الآخرين فإنك ستنال منه الشىء القليل والأحسن من ذلك هو أن تبذل أنت الحب لهم وتقدم لهم الخدمات لتضع منة فى نفوسهم لك وسيعود ذلك إليك بالحب والتقدير العظيمين .

٤ ـ عش اللحظة التي تكون فيها ولا تعش في زمانين متباعدين :

كثير من الناس الذين تظل عيونهم مرتبطة في الماضي يضيعون جهودهم في أشياء لا يمكن أن تعود . كما أن الأشخاص الذين يحاولون التفكير في المستقبل البعيد يخطئون التقدير ويظلون نهب الوساوس والأوهام التي قد لا تقع مطلقاً . فعليك أن تركز جهودك في القضايا الآتية وتحلها بروح الواقع وأن لا تشعر بالأسى لما فات ولا تشغل نفسك بمصارعة حوادث الغد البعيد وأن تعيش يومك الذي أنت فيه لكيلا تعاني من التعب النفسي .

هل يساورك الشعور بالإثم ؟
فما أسبابه الخفية وما طرق علاجه ؟

الشعور بالإثم وازع داخلي فينا يشوش حياتنا ويربكها خوفاً من توقع العقاب لأعمال لم نرتكبها فعلا بل نتصورها جسيمة فظيعة فنحاسب أنفسنا عليها حساباً عسيراً . وهو يختلف عن التشوش والقلق الناتجين عن قيامنا بأعمال سيئة يحاسبنا عليها المجتمع أو الأشخاص الذين قصرنا في حقهم أو أسأنا إليهم لأننا في هذه الحالة قد نتوقع شراً وننتظر عقاباً نخاف منه فعلا فيصيبنا الاضطراب ونتوجس شيئاً من الخوف من ذلك ،



ترى أية نقيصة فيها ، دفعتها إلى النجاح في الموسيقى؟



قزم . . نبغ فى الفن !
تمثال من روائع معروضات متحف « بيتى » بفلورنسا .

ولكننا عندما نشعر بالإثم ، فإننا فى الواقع لا نخشى العقاب الحقيقى بقدر إحساسنا الكامن باستحقاق العقوبة لذنب لم يصدر عنا إلا أننا نتوقع صدوره من جانبنا أو نتخيل أن الأشخاص الآخرين سيلحقهم الضرر الناتج من تقصيرنا وإهمالنا فيلاحقنا شبح الهزيمة وتنهال علينا بوادر الإحساس بالفشل فنشعر بذنوب ماحقة تعكر علينا صفو الليالى والأيام . فنحن فى الواقع فى اعتراك مع أنفسنا وفى حرب شعواء مع ذواتنا . فكأننا نتهم الذات ونأخذها بالإثم والجرائر لأننا غير راضين عنها و لا نصادق على ما يصدر منها من أعمال ونوازع وميول فنحاربها سراً وجهراً فينتج عن كل ذلك شعور بالإثم وتقريع للذات ولو عن أعمال لم ترتكبها فى هذه اللحظة بالذات . وهذا ما أشارت إليه الآية الكريمة « لا أقسم بيوم القيامة ولا أقسم بالنفس اللوامة » إذ قرن سبحانه وتعالى هذه النفس المعتركة مع ذاتها بيوم القيامة يوم قيام حساب الأنفس عن جرائرها وذنوبها وجاء ذكر هذه النفس فى القرآن الكريم بقوله: « وما أبرئ نفسى إن النفس لأمارة بالسوء إلا ما رحم ربى » . فإذا كان الشىء الذى يخاف منه الإنسان لا يمكن تعيينه أو تمييزه بالنسبة إلى فعل لم يرتكبه صاحبه فإن تقريع الضمير هذا لا موجب له فهو اضطراب عصابى يحمل المرء نفسه فيه وزر عمل لم تجنه يداه ولكن شبح الذنب خفى فى الذات ورمز الخطيئة كامن فى النفس يوهم المرء بأنه مأخوذ معاقب على الإثم وإن لم تجترمه يداه .

وكثيراً ما يحقق استشعار الإثم نفعاً لصاحبه إذ يبعده عن الموبقات ويصبح دافعاً قوياً نحو اجتناب ارتكاب بعض الهنات والخطايا والإساءة

إلى الناس الآخرين فهو وازع قمين بالتقدير إذا ظل فى حدود رعاية الآداب العامة والأخلاق الفاضلة وعدم الاقتراب من الرجس . أما إذا حاسب الإنسان نفسه على كبائر لم يرتكبها أو حمل نفسه هموم الدنيا كلها لتخليص نفسه من جرائر الأعمال فإن هذا جانب من تأنيب الضمير لا داعى له وهو فى واقع أمره من أحد الأمراض العصابية الذى يؤدى إلى احتقار النفس وازدرائها واتهامها بوضاعة القدر وانتقاصها كما يولد شعوراً بالتردد والخجل والتهيب عن القيام بالأعمال الإيجابية البناءة التى تتيح للنفس الأمن والرضا والتمتع فى رحاب الحياة الواسعة بأمن ووداعة وانتعاش .

وقد ينشأ الشعور بالإثم فى الإنسان نتيجة لأعمال سابقة قام بها، فيستشعر الندم، إذ يؤنبه ضميره بعد فوات الوقت فيعود إليه رشده وهذا ما يطلق عليه عامة الناس اسم « صوت الضمير » إذ تنبثق فى نفسه مشاعر الإحساس بالذنب فيعاقب نفسه على أعمال يعتبرها مغلوطة أو وضيعة أو يرتكب أعمالا تعتبر متناقضة والمثل والأعراف السائدة فى المجتمع فحينئذ يتنبه فيه الوجدان فتظهر آثار ذلك الشعور بالإثم فى أعماله وتصرفاته بشكل طاغ كأن يعتزل الناس أو يلجأ إلى الكآبة والحزن الشديد ويعاف الاختلاط بالناس أو التعامل معهم . لأن العالم كله يعتبره مذنباً وأن الله يعاقبه أشد العقاب وأنه يحتقر نفسه ويزدريها على ما ارتكبت من آثام . فقد ظل أحد الهنود معلقاً على حبل رقيق بين عمودين مدة ٢١ سنة ليل نهار وذلك استغفاراً وندماً لأنه لم يقف عندما ذكر أمامه اسم إله من الآلهة . كما طبعت

إحدى السيدات الإسبانيات وشماً يمثل صورة زوجها على لسانها لتعاقب نفسها على ما كان من إرهاقها لذلك الزوج وإيذائها له بالكلام المقذع الذى توجهه إليه حتى فضل الانتحار على الحياة معها . وقام أحد الرهبان اليونان باستنساخ الإنجيل خمس عشرة مرة تكفيراً عن خطاياه ، وقد كلفه هذا العمل بقية أحيام حياته كلها .

ويتعلم الطفل الصغير من الكبار الطريقة التى يحاسب بها نفسه ويحكم على أعماله . فإذا رأى الكبار يؤيدون بعض الأعمال التى تصدر عنه بالابتسامة والرضا والقبول والكلمات الطيبة والثناء والتقدير فإنه سيعتبر تلك الأعمال طيبة فيمارسها ويتحلى بها . أما إذا رأى الكبار يوجهون إليه النقد المرير عند قيامه بأعمال أخرى تعتبر رديئة ويقابلونه بالفتور وعدم الرضى أو يغلظون عليه القول ويشتدون فى مهانته واحتقاره وتوجيه اللوم والتوبيخ إليه فإنه يتعود على أن يستمد تلك النظرة التى يوجهها الآخرون إليه فيتبناها ويتخذ من ذلك الأسلوب الذى قابله به الكبار وسيلة للحكم على ذاته فيأخذها بالشدة والهوان والتأنيب والتثريب على تلك الأعمال التى يعتقد أنها فظيعة فيعاقب نفسه عليها .

ولهذا فإن الطفل الذى يظل معرضاً للانتقاص من أبويه باستمرار أو يبقى سلوكه محطا للانتقاد والنبذ والازدراء يبقى دائماً يتوجس من يراقبه ومن يريد توجيه الإهانة إليه فينشأ وهو متحسس بشىء من الذنب وتصدر منه استجابات تدل على الارتباك والتشوش فى النواحى التى يكثر فيها أبواه التنبيه والتأنيب والحث والأمر والنهى ؛ فإذا كانت تلك النواحى تتعلق

بالسرقة أو الكذب فإن الطفل يبقى قلقاً فى نواحى الأمانة والصدق حتى عندما تثار الشكوك حول الآخرين عنها فإن الطفل يعتاد على اتهام نفسه وأخذها بتلك الجريرة التى لم يرتكبها . وإذا كانت الناحية التى يؤكد عليها الأبوان ترتبط بموضوع التصرفات الجنسية وتجنيب الطفل التفكير فيها والابتعاد عنها فإن الطفل سرعان ما تنتابه الهواجس فى هذه الناحية بحيث تجعله يتوجس خيفة منها حتى فى أحوالها المشروعة فيما بعد ويحصل عنده نوع من رد الفعل نحوها فلا يجد يسراً فى علاقاته الجنسية الطبيعية . ونجد بعض الأشخاص يتهمون ذواتهم فى المواقف التى لا تحوم حولهم فيها الشبهة فى ارتكاب ذنب معين مع أنهم أبرياء . وذلك لأنهم منذ نعومة أظفارهم دربوا على التشكك بأنفسهم بارتكاب الذنوب . وبعض الأشخاص قد يعترفون بجرائم وجنايات لم يرتكبوها مطلقاً ولكنهم قد يكونون قد سمعوا بها وقرأوا عنها فى القصص . وهذه أمور قد تتجلى لرجال علم الجريمة ورجال القانون إذ يصعب عليهم تخليص البرىء المصاب بقلق ذهانى وشعور طاغ بالإثم من اتهام أنفسهم وتعريضها للعقاب فى الوقت الذى لم يصدر منهم أى ذنب جنوه . ومن أمثلة ذلك الحادثة التالية فقد حصل لأحد الأشخاص المتزوجين أن فقد زوجته فى حادثة انفجار الطباخ عليها بينما كان هو غائباً عن البيت فى سفرة إلى بلد قريب . وعندما عاد وصعقته الحادثة ظل يؤنب نفسه ويتهم ذاته على أنه هو الذى كان سبباً فى وفاة زوجته مع أنه لم يكن له أى يد فى وفاتها ولكن مشاعره المكبوتة والناتجة عن ميول شاذة كانت تدفعه بعيداً عنها . وأنه إنما تزوجها للتخلص من تلك الميول الشاذة

التى كانت تطغى عليه ومن ثم بدأ يتهم ذاته، ويستشعر الذنب الذى لم ترتكبه يداه .

والخلاصة أن علينا أن نتبع الخطوات التالية للتخلص من آثار الشعور بالذنب من النوع العصابى والمرضى :

أولاً – قطع الصلة بحياة الماضى المخلوطة :

فعلينا أن نتجنب صورة الأب المنطبعة فى الذات والتى توحى دائماً باللوم والتأنيب والتوبيخ مما تجعلنا نحس بكل الأعمال التى نقوم بها فنتوجس منها ريبة كما لو كنا ما نزال صغاراً ولكننا بعد أن شببنا عن الطوق علينا أن نبدد الهواجس المخيفة وأن نزاول أعمالنا بشىء من الثقة والاعتماد على النفس واستعمال الروية فيما يجب الأخذ به أو عدم الأخذ به بحسب ما نراه نافعاً أو ضاراً بنا .

ثانياً – تجنب وضع القيود الكثيرة والتحديدات فى حياة الطفل :

إن الإفراط فى وضع القيود والمحظورات والنواهى على كاهل الطفل يجعله متحسساً بكل ما يقوم به فيتصور أن الأبوين سوف لا يسامحانه على القيام به ؛ كما ينبغى عدم الإفراط فى لوم الطفل وتعذيله وتقريعه على الهفوات التى تصدر عنه كما لا يسوغ توجيه الانتقادات والسخرية بأفكاره ورغباته فنعرضه إلى ازدراء نفسه والشعور بالعار لما يقوم به من الأعمال التى قد لا تتفق مع مستوياتنا الخلقية العالية .

ثالثاً – ينبغى التخلص من المخاوف الملازمة :

وذلك بفهم طبيعتها وتحليلها وإدراك المواقف التى أدت إليها وأن تذكر حوادث الطفولة بكل ما فيها من تفاصيل ممكنة يبعثها إلى الجانب الواعى من عقولنا من أعماقها فى عقلنا الباطن لأن إخراجها إلى النور يبددها ويضعفها وقد يقضى عليها نهائياً ؛ فلا نظل شاعرين بالخطيئة والإثم كما كنا وقت أن كانت تلك المخاوف ما تزال فى القسم اللاشعورى فينا .

رابعاً – صلّح الأغلاط التى تشعر بها بالقيام بأعمال باهرة :

فأى شعور دخيل بالإثم ينبغى تبديده بالقيام بمبرات وخيرات وأفعال صالحة تبذل فيها من مالك ومن جهدك ومن نفسك الشىء الكثير تعوضك عن الشعور بالإثم والخطيئة وتبدد عنك الوساوس والمزعجات ، فتقدم خطوة إلى الأمام وافعل الأعمال الخيرة التى ترضى ضميرك وتشعرك بأنك رسول للمحبة والوئام والوفاء والإخلاص وأنك رائد للفضيلة ومحجة للحق لتبعد عنك شبح الخطيئة والإثم وتبدد عن ذاتك نحس الأيام الكئيبة التى تعانى منها . ولا شك أن لكل ذلك أثره فى الرفع من معنوياتك وتحطيم القيود التى تقعد بك عن التمتع بآيات الحياة الحسنى .

لماذا تعاقب نفسك وتلحق الضرر بها ؟

يلتذ كثير من الناس لدافع قوى مبهم فى نفوسهم بتحميل الآخرين جريرة الألم ومغبة العقاب ومآسى المكابدة والمعاناة ويطلق علم النفس على مثل هؤلاء الأفراد أنهم ذوو شخصيات سادية ، لا تكمل لذتهم ، ولا يزداد ارتياحهم إلا أمام من يصيبونه بالأذى والعذاب المقيم .

وأغرب من هؤلاء هم الأفراد الذين يطلبون العقاب لأنفسهم ، ويفتشون عن الآلام والمتاعب ، ويحملون أنفسهم أوزار الرهق والأذى وربما تعريض أجسامهم وأعضائهم للقطع أو البتر والجراحات وما أشبه حباً للانتقام من أنفسهم ما يدينون به ذواتهم من جرائر أعمال لم يرتكبوها ولم تصدر منهم ، وإنما يتهمونها ويرمونها بجلائل الأعمال المنكرة أو ارتكاب ما لا يرتضيه المجتمع منهم . وطلب مثل هذا العقاب لأنفسهم من الآخرين ، من قبل ذواتهم يتجلى فى الأفراد الذين يطلق عليهم علم النفس أنهم ذوو شخصيات (ماسوشيزية) . إلا أن معاقبة النفس بيد صاحبها تتميز فى الفرد (الماسوشيزى — السادى) .

ولا تحسبن — أيها القارئ الكريم — أن مثل هذه الصفات تظهر فى الأشخاص الشاذين ، فحسب ، وإنما للأفراد الأسوياء حظ من ذلك ، غير أن درجة تحميل أنفسهم مغبة هذا الألم والعقاب يكون بدرجات مخففة أحياناً حتى إذا ما اشتد فيهم الوجد إلى نيل أنفسهم بالأذى والعقاب بشكل

أشد وبصورة متمادية أصبحوا فى عداد الشاذين الناشزين الذين يجب أن تتخذ فى حقهم كافة الإجراءات الكفيلة بردهم إلى الحالة الاعتيادية التى عليها كافة الأسوياء من الناس .

إن دواعى هذين الشذوذين وأهميتهما فى حياة الأفراد مما يثير مشاكل اجتماعية خطيرة يجب السعى لملافاتها والوقاية منها منذ الابتداء كلما أمكن ذلك . وكثير من المشتغلين الأوائل فى هذا الحقل عزوا هذين النوعين من الشذوذ إلى تأصلهما فى الغريزة الجنسية وأنهما مظهران من مظاهرها ، واستنتجوا بأنهما كليهما ما هما إلا مغالاة فى الغريزة الجنسية والدور الذى يلعبه كل من الأنثى والذكر فيها .

ومن الواضح أن الدور الذى يلعبه الذكر ، سواء فى أفراد البشر أو فى الحيوانات ، يتمثل بالمبادرة والاعتدائية واستعمال شيء من العنف والشدة وهى من طبيعة الذكر البيولوجية وكما قال الله تعالى فى محكم كتابه « الرجال قوّامون على النساء » أى المتكلفون بالأمر بما فى ذلك الناحية الجنسية . هذا بينما نجد أن من طبيعة الإناث فى الإنسان وفى الحيوانات الخضوع والاستسلام والتحمل ولهذا فإن من المتوقع أن نجد ميلا أكبر إلى السادية فى الذكور بينما نجد ميلا أكبر إلى الماسوشيزية الاستسلامية فى الإناث . . .

ومع ذلك فإن هناك طائفة كبيرة من الناس من كلا الجنسين يحملون جذور هذين الاتجاهين المتناقضين بنسب متفاوتة تقوم على أساس جسيم من التعقيد بحيث يصعب عزوهما إلى مغالاة فى الناحية الجنسية ، وهذا

ما يشترك فيه البشر وكثير من الحيوانات اللبونة أيضاً .

ولعل أكبر الأثر فى ظهور هذين الشذوذين فى الأفراد عائد إلى نوع المعاملة التى نعامل بها الصغار الناشئين فى تربيتهم . فمن عادة الأبوين مثلا معاقبة الأطفال فيما يأتون من الحركات والأفعال ولأتفه الأسباب مما يولد فيهم حاجة إلى الخضوع والاستسلام فيما بعد ، وإلى طلب المزيد من العقاب كلما شعروا بإدانة أنفسهم وتقريع ضمائرهم ولو لأعمال لم يقوموا بها فعلا . فمن هذه التربية المبنية على العقاب تتولد فى الأطفال عقدة الشعور باتهام النفس واستخذائها ، وتتولد فيهم انفعالات متضاربة ومتعاكسة تتطور معهم عندما يترعرعون ويخرجون إلى المجتمع الأكبر فيحسون بالحاجة الملحة إلى بناء علاقاتهم مع الآخرين على أساس الخضوع والاستسلام وأخذ أنفسهم بالذلة والهوان ، وعقاب النفس شبيه لما وقع لهم يوم كانوا صغاراً يدرجون تحت حكم أبويهم الصارم .

وما من شك أن أثر ذلك عليهم وعلى مجتمعهم يكون خطيراً ، فيحسن بنا أن نعيد النظر فى كيفية معاملة الصغار ومحاسبتهم على ما يبدو منهم لأننا فى مثل هذا الدور قد نبذر ما يحصدونه من اتجاهات خاطئة فى حياتهم . فعلينا التروى فى كل خطوة نتخذها تجاههم لنأمن غائلة الشذوذ والانحراف فى شخصياتهم وأخلاقهم .

هل الأرق مشكلتك ؟

يتعرض كل واحد منا فى أوقات مختلفة من حياته إلى السهاد وعدم النوم والتقلب على الفراش لمدد متفاوتة تتراوح بين الأرق الجزئى لبضع ساعات أو الأرق الكلى الذى قد يستنفد الليل بكامله . فالأرق إذن هو عدم القابلية على النوم بالرغم من الحاجة الملحة إليه والرغبة الشديدة فيه . وكلما استعصى على الإنسان أن يجد سبيله إلى النوم الهادئ الطبيعى أخذ يتضايق بحالته هذه ويتبرم منها ، وقد تتوتر أعصابه ويشمئز ويتألم ويضيق ذرعاً بهذا الطارئ المضنى وكثيراً ما تباعده الحيوية ويصبح متعباً مرهقاً مكدوداً معرضاً للأزمات النفسية التى يجب أن يسعى لإيجاد حل عاجل لها .

على أن الأرق لمدد قصيرة شىء طبيعى يتعرض له كل فرد بين حين وآخر إذ أن من النادر أن تجد شخصاً يستطيع أن يتمتع بالنوم توا بعد أن يأوى إلى فراشه ثم يظل مستغرقاً فى نومه حتى الصباح وبصورة مستمرة ، وإنما القاعدة العامة الشائعة بين الناس أن يأرق معظمهم بعض الوقت لكى يستعرضوا عمل يومهم وما قدموا لأنفسهم ولمجتمعهم من خير وشر ويحسبوا لغدهم ما يقتضى من خطط ونيات إلى أن يحوم على أعينهم طائر الكرى فينامون . ولهذا فإن بوسعنا أن نقول إن الانحراف فى النوم يتبع مقياساً متدرجاً ما بين النوم الهادئ العميق لمدة كافية إلى الأرق الشديد .

فالأرق حالة شاذة تستدعى تأمل الأسباب والدواعى التى تجعل الحاجة الطبيعية إلى النوم معدومة جزئياً أو كلياً وبصورة مستديمة .

ويمكننا أن نرجع أسباب الأرق إلى أصناف عديدة فمنها عوامل بيئوية أو محيطية ، ومنها أسباب ناتجة عن العادات التى تعود عليها النائم ، ومنها أسباب فسيولوجية ، ومنها أسباب نفسية أو سايكولوجية .

أما الأسباب البيئوية فهى الناتجة عن تغير فى الظروف الطبيعية التى تحيط بالنائم كتغيرات الطقس والمناخ المفاجئة وازدياد رطوبة الجو أو اشتداد درجة الحرارة أو البرودة ، أو ربما استعمال الدثار الثقيل أو الخفيف أو فساد هواء الغرفة أو هبوب بعض العواصف المطرية أو الرملية أو وجود الرياح العاتية التى تصدر عنها أصوات مزعجة تمنع النائم من أن يجد ضالته فى النوم . وكذلك وجود المؤثرات غير المعتادة لدى الشخص الناتجة عن تغير فى نمط ما يحيط بالفرد من ظروف طبيعية . فابن المدينة قلما يستطيع النوم بسهولة فى جو الريف ، وكذلك الحال مع ابن الريف الذى يقصد المدينة ثم لا يرتاح فى نومه فيها بما فيها من أضواء شديدة اللمعان وضجة وضوضاء وصخب غريبة عليه كل الغرابة .

أما أسباب الأرق الناتجة عن عادات الفرد فى كيفية ذهابه إلى النوم ، فإنها تلك العادات القاهرة التى اعتادها الشخص لمدة معينة وظل يخضع لها فى أوقات متكررة ، فطلاب الكليات الذين تعودوا ألا يلجأوا إلى الفراش إلا فى ساعات متأخرة فإنهم يعانون مشقة فيما بعد لكى يناموا فى وقت مبكر وكذلك الحال مع العمال والحراس الليليين وبعض أرباب

الصحف والمغنيات والراقصات والموسيقيين فى النوادى الليلية . وكذلك يجد الشخص الذى تعود النوم فى وضع معين أن يلتمس النوم فى حالة اضطراره إلى تغيير ذلك الوضع ، والشخص الذى تعود أن ينام فى صحبة شخص آخر كالطفل وأمه فإنه قد لا يذوق طعماً للراحة والكرى لو ترك ينام بمفرده . وتعود كثير من المتعلمين على القراءة فى الفراش قبل النوم يصبح عادة مستحكمة بحيث إنه قلما ينام إن لم يجد ما يقرأ قبل إيوائه إلى الفراش ، أو قد يكون لافتقاد حافز معين تعود الشخص عليه كالحبوب المنومة أثر فى السهر والسهاد . وعلينا أن نشير هنا أيضاً إلى الدور الذى تلعبه بعض المثيرات والمهيجات فى عدم ذهاب الفرد إلى النوم كالكافيين والستركنين .

أما الأسباب الفسيولوجية التى لها يد فى إصابة المرء بالأرق فقد تكون ناتجة عن تعرض المرء للألم الجسمى أو الجروح والقروح فى الجسم أو فى الدماغ أو مسببة عن انهماك الفرد فى فعاليات مهيجة طوال يومه كالتعب الشديد والإرهاق المتواصل فى عمله إلى ساعة متأخرة من النهار أو العمل الذهنى أو حضور بعض الحفلات الموسيقية والمسرحية المؤثرة والألعاب الرياضية المثيرة .

ولعل من أخطر الأسباب التى تنغص على المرء راحته واطمئنانه فى نومه هى التعرض للاضطرابات الانفعالية والتيارات الوجدانية كالغضب والحزن والقلق والاكتئاب والأمراض النفسية الأخرى وما إليها ، وكل ما له علاقة بالأشياء المكبوتة فى منطقة اللاشعور من حياة الإنسان ، إذ عندما

يحاول الفرد أن ينام وإيقاف عمله الواعي الشعورى فإن الأشياء المكبوته أو المنسية — والتى يقول عنها علماء النفس إنها مختزنة فى الطبقة اللاشعورية من العقل وكذلك صراع النفس بين عوامل مختلفة من تجاربه اليومية — غالباً ما تتاح لها الفرصة فى أن تنبعث إلى الشعور الواعى للإنسان لكى تشغل الذهن بها وتجتلب عناية الفرد بها واهتمامه بأمرها .

هذا ولما كانت ساعة الذهاب إلى النوم تمتاز بأنها ساعة هدوء وطمأنينة فى الطبيعة التى تحيط بنا وتساعد على انبثاق مختلف الصور والمعانى والخيالات بشكل أجلى وأوضح منها فى ساعات النهار فإن شعور الإنسان سرعان ما يجد ما يتلهى به من رغباتنا المكبوتة وتجاربنا المنسية ، وخاصة إذا كانت تلك الرغبات والتجارب قوية الأثر فى نفوسنا وكانت متعارضة فيما بينها ولا مجال لإيجاد المخرج منها وكونها توشك أن تسبب لنا صراعاً نفسياً يكد أذهاننا ولا ندرى كيف نجد الخلاص .

وتتجلى هذه الحالة فى أبرز صورها فى الإنسان الذى يخلد إلى النوم جزءاً من الليل ثم لا يعتم حتى ينتبه من رقاده من غير أن يستطيع استئناف نومه حتى الصباح . والواقع أن فى عقله الباطن أو اللاشعور أمراً أو اضطراباً يصطرع فى أعماقه قد يتمكن أن يتمثل له فى حلم من أحلامه ولكن الشعور سرعان ما يأتى إلى نجدة الفرد بما ينقذ الموقف له ، ولكى لا يخلف هذا الصراع النفسى قلقاً مستديماً فى حياة الفرد .

فإذا أصبح الأرق ملازماً للفرد على هذه الصورة فإن الحاجة إلى مراجعة الطبيب العقلي والعالم النفسانى تصبح ملحة لغرض تحليل العمليات

الذهنية المتعارضة فى حياة الإنسان واستقرار التيارات الانفعالية الشديدة التى تسيطر على سلوكه .

وقد أمكن دراسة النتائج النفسية التى يخلفها الأرق المتواصل فى الإنسان على يد زمرة من علماء النفس وقد وجدوا أن بإمكان الفرد أن يفقد نومه لمدة تتراوح بين عدة ساعات إلى حد ١١٥ ساعة بصورة متوالية فلم ينتج عن ذلك تبدل فى قدرات الإنسان وقابلياته فى إصابة الهدف مثلا وقوة مسكة اليد ، وسرعة الاستجابة للمؤثرات التى ترد إليه ، وفى التذكر والتعلم وفى الأعمال الحسابية الذهنية ونتائج اختبارات الذكاء وما إلى ذلك.

ولا يصح لنا أن نستنتج من هذه الدراسات أن الأرق لا يخلف آثاراً سيئة فى مثل هذه الأمور إذا امتدت مدة الأرق إلى أكثر من ذلك ، إذ ظهر من تجارب مماثلة أجريت على أفراد آخرين بأن نتائج السهر المتواصل تسبب ظهور أعراض حاسمة للتهيج والارتباك الشديد والتباس الأمور لدى الأفراد الآخرين ، ولذلك نتج عنه الصداع والنرفزة والاضطرابات الانفعالية الأخرى كما تبدو فى وجوههم وأجسامهم علائم واضحة من التعب والرهق والاستخذاء . مع العلم بأن الاختبارات التى استخدمت لقياس هذه التغيرات فى سلوك الأفراد ما تزال غير نهائية ، فالنتائج التى توصل إليها العلماء فى هذا الخصوص لا يمكن أن نعتبرها حاسمة فى الوقت الحاضر .

ولعل كثيراً من الناس الذين يتعرضون لأزمة الأرق النفسية يستطيعون

التعويض عنها ولو بصورة موقتة بإنجازات أخرى تجعلهم فى دعة وأمن واطمئنان بعيدين عن الآثار السيئة التى يخلفها الأرق فى نفوسهم .

كيف تقوى على الأرق وتنام نوماً هادئاً ؟

لا شك أن للنوم الهادئ العميق أثراً كبيراً فى صحة الإنسان وفى حيويته ، وفى قابليته على إنجاز أعماله بكفاءة واستعداد كبيرين . والنوم بالإضافة إلى ذلك أساسى للحياة ، فالحيوان الذى يمكنه أن يعيش ٢٠ يوماً دون أن يتناول قطعة صغيرة من الطعام يتوفى بعد أربعة أو خمسة أيام من حرمانه من النوم . أما الإنسان الذى يرغم على اليقظة مدة ١٠ أيام فإنه يموت بعدها فى حين أن باستطاعته العيش بدون الطعام مدة ستة أسابيع .

أما الأرق فإنه عبارة عن جرس الإنذار الذى ينبهك إلى وجود شىء مغلوط فى حياتك الانفعالية ، ولا بد لك من أن تحزم أمرك لملافاته وإصلاحه . وإن كثيراً من حالات الأرق نفسية فى أصلها أى أنها ناتجة عن مشكلة سيكولوجية تثوى فى أعماق النفس ، لا يقوى المرء على مواجهتها فى وضح النهار فينتابه القلق الممض منها عندما يأوى إلى الفراش ويخلع عن نفسه متاعب اليوم التى تشغله عن مشكلته الحقيقية فى إبان أعماله اليومية .

ففى أثناء الحرب العالمية الأخيرة تشكى رجل متزوج عمره ثلاثون سنة من الأرق الشديد فقد ظل ليلة بعد أخرى وهو مستلق على فراشه

وعيناه مفتوحتان مسهدتان والنوم عصي ممتنع عليه. وقد أظهرت التحريات النفسية التي أجريت له أن سبب إصابته بالأرق يعود إلى اشمئزازه من أن يدعى إلى الخدمة العسكرية . وهذا السبب كامن في منطقة اللا شعور من عقله . أما من الناحية الشعورية فإن من العسير عليه أن يتقبل هذه الفكرة الثاوية في أعماق نفسه خوفاً من العار الذى يلحقه من جراء امتناعه عن خدمة وطنه في سوح الشرف والنضال . وقد ظهر من تحليل شخصيته تحليلا نفسياً بأنه تعرض لهزة عصبية وهو في الرابعة من عمره عندما ترك وحده في الدار فلازمه الرعب والخوف من ذلك الحين وظل كامناً في طوايا نفسه ينغص عليه أمنه واطمئنانه، وعندما ساعده العالم النفسى على بعث هذه الحادثة إلى شعوره الواعى عاد إليه النوم الهادئ العميق . ويبدو أن معظم مشاكل الإصابة بالأرق ناتجة عن أمور تتعلق بالكره والحنق والاشمئزاز أو المنافسة والغيرة والخصام ، وهى التى يحملها المرء نحو أشخاص يسيئون إليه ، وأحياناً ينتج الأرق عن شعور كامن بالذنب لا يجرؤ المرء على قبوله فى حياته الواعية ، ولكنه ينغص عليه أمنه ودعته ويبدد نومه الهادئ الوديع . وفى أحيان أخرى ينشأ الأرق عن الشعور بالسخط والمرارة والانزعاج لمصاعب يلاقيها المرء فى حياته الجنسية كالزمت والحرمان. فقد تشكت امرأة متزوجة من إصابتها بالأرق وقد أعطاها الطبيب حبوباً منومة لمدة من الزمن ولكنها لم تنل التحسن المنشود فى حالتها وأخيراً قصدت عالماً نفسياً أجرى التحليل النفسى لها فظهر أنها مولعة بزوجها أشد الولع ولكنها لم تصب متعة من حياتها الجنسية نتيجة للزمت الذى أنشئت

عليه والحرمان الذى قاست منه ردحاً من الزمن فى حياتها .

فإذا أردت أن تنام نوماً هادئاً عليك أن تفرغ من إلقاء متاعبك وهواجسك اليومية خارج الفراش وأن تذهب إلى النوم بذهن صاف خال من المتاعب والمزعجات ، فإذا كان أرقك ناتجاً عن قلقك المفرط على عملك أو أحد أقاربك أن يصاب بسوء ، أو على وضعك المالى أن يتدهور فحاول أن تجد العلاج الناجع لهذه الأشياء قبل إيوائك إلى الفراش وقدر لكل حالة حلا مناسباً بحسب مقتضى الحال من غير أن تزيد فى وساوسك حين تأوى إلى غرفة نومك .

ومن أصعب الأمور التى تزيد فى مضاعفات الأرق شعور المرء بأن الإنسان الذى لا ينام مدة معينة من الزمن معرض للإصابة بالجنون أو المرض الجسمانى . والواقع أنه لا توجد علاقة بين الأرق وبين الإصابة بالجنون أو المرض وكل ما فى الأمر أن الإنسان الاعتيادى يحتاج إلى النوم بين ساعتين إلى أربع ساعات كل يوم والزيادة على ذلك ليست ضرورية محتمة لكل إنسان ولكن الأجدى من ذلك كله أن ينال الشخص الراحة التامة والارتخاء للجسم والعقل بين ست إلى ثمانى ساعات يومياً وذلك لغرض إفراز المواد التوكسينية . فإذا ما عانينا من ليلة مسهرة فإن فقدان النوم ليس هو سبب الاضطراب بقدر ما هو فقدان راحة الجسم والعقل وهدوء الانفعالات وارتخاء العضلات .

فإذا تهرب عنك النوم فإياك أن تتصيده أو أن تبذل جهداً واعياً فى سبيل الحصول عليه . فإن القلق حول النوم بالضبط هو الذى يبقى

عدداً كبيراً من الناس مؤرقين .

والخلاصة فإنه ليحسن بنا أن نوجه إلى الأشخاص الذين يتعرضون للأرق التوجيهات الضرورية التالية فى سبيل حصولهم على النوم الهادئ المريح :

أولا — إن فقدان النوم ليس من الضرر بمثل ما يتصوره كثير من المصابين بالأرق . فقد أخبرنا « ديل كارنجى » عن محام مشهور لم يكن لينام نوماً هادئاً ومع ذلك فقد كان من المحامين الممتازين، وقد أصاب نجاحاً منقطع النظير فى مهنته ، وعاش حتى الثمانين من عمره . وأديسون مخترع المصباح الكهربائى وغيره لم يكن لينام أكثر من أربع ساعات يومياً . وقد عاش حتى عمر الأربع والثمانين سنة . وكليمانصو وزير خارجية فرنسا فى نهاية الحرب العالمية الأولى والذى لعب دوراً هاماً فى مؤتمر فرساى لم يكن ليصيب من النوم كفايته ويظل ساهراً حتى الفجر يومياً ، ومع ذلك فقد عمر حتى سن الثامنة والثمانين. وكذلك بسمارك بطل ألمانيا وموحدها فى القرن التاسع عشر لم ينل من نومه غير أربع ساعات وقد امتد عمره حتى الثالثة والثمانين .

ثانياً — إن ارتخاء الجسم فى أثناء الاستلقاء على الفراش يهدىء الأعصاب الثائرة، ويساعد على النوم ، وقد قال أحد علماء النفس إنك لن تستطيع أن تمارس الانفعالات المثيرة إن كان جسمك فى حالة الارتخاء.

ثالثاً — إن الأرق علامة ظاهرة على إصابتك باضطرابات نفسية عميقة وخفية فى شخصيتك ، ولذلك فإن عليك أن تفتش عن الحلول

لمشاكلك فى أقرب وقت مستطاع .

رابعاً — إذا كنت لا تستطيع الحصول على المساعدة من خارج ذلك فى سبيل حل مشاكلك فجهز نفسك بقلم وقرطاس ، واكتب فى حالة الاستلقاء على قفاك وفى وضعية مرتخية على الفراش كل ما يتبادر إلى ذهنك من الخواطر المزعجة والأفكار الملحة التى تسيطر على ذهنك من هذه الفكر العارضة . حاول أن تهتدى إلى ما يزعجك ثم حاول أن تضع على القرطاس بعض الوسائل الإنشائية لمعالجة الموقف الذى أنت فيه.

خامساً — حاول أن تقاوم الميل فيك إلى إتمام عمل يتطلب تركيزاً متزايداً للانتباه فى وقت متأخر من مسائك .

سادساً — قاوم ميلك إلى التقلب فى الفراش ، واضطجع فوقه بهدوء ، وأرخ كافة عضلاتك إلى أن تشعر بأن لجسمك وزناً ثقيلا عليه وتنفس تنفساً عميقاً .

سابعاً — إياك أن تتناول وجبة ثقيلة من الطعام قبل موعد إيوائك إلى الفراش بساعتين على الأقل كما لا يجوز لك أن تذهب إليه جائعاً ، ولا تتناول المواد المثيرة كالقهوة والشاى قبل النوم .

ثامناً — اقرأ قليلا فى فراشك ولكن لا تقرأ الأشياء المثيرة والمهيجة ، وسرح خواطرك فى الأشياء السارة .

تاسعاً — لا تستعمل الحبوب المنومة إلا فى الحالات الاضطرارية وبحسب تعليمات الطبيب .

هل تحس بالعزلة والفراغ فى حياتك ؟

يتملك بعض الناس شعور طاغ بالعزلة عن المجتمع ، ويحسون بأنهم معزولون تماماً عن المشاركة وجدانياً بالأفراد والجماعات الذين يعيشون معهم . ويضربون من حولهم سجفاً قاتماً من الوحدة والانفراد ، ويقيمون ستاراً سميكاً من الشك والريبة فى الآخرين فيعيشون لوحدهم لا يشاركهم أحد أفراحهم ، ولا يقاسمهم أتراحهم . فبدلا من الاختلاط بالناس وتبادل المصالح معهم والتعاطف وإياهم وتبادل الرأى والمشورة ، نجدهم يحصنون أنفسهم من المخاوف التى يترددون فيها ، ويتعرضون لمكروهها بإقامة جدران من حولهم يقبعون فى داخلها بدلا من أن يضعوا أنفسهم وجهاً لوجه أمام المجتمع الذى يرعاهم ، ويبدد مخاوفهم ويزيد فى منعتهم والحفاظ على مصالحهم . وذلك لأن المجتمع هو الخط الأول والأخير للدفاع ضد قوى الطبيعة ومخاوفها ، وضد المصاعب والملمات ، وكل إنسان ناجح فى حياته ينبغى أن يكون عضواً فى جماعة من الناس ترد الكيد عنه ، وتعينه على حل مشكلاته ، وتساعده على أن يحظى بالأمان وبالاستقرار ، أما الشخص المنعزل والوحيد . فهو نهب للقلق والوسواس ، والشك والتردد ، وهو عرضة لجميع الاضطرابات النفسية ويبقى حاسر الطرف يحس بفراغ عميق ، وهوة بعيدة الغور تمنعه من أن يجد المتعة فى حياته أو اللذة بما يمتلك من أموال ومقتنيات .

إن الشخص الذى يشعر بالوحشة والانفراد عن بقية أبناء مجتمعه إنما يفرض على نفسه عقاباً صارماً يعكر عليه أجمل ما فى الحياة من متع وملذات . إنه فى الواقع امرؤ مضطرب انفعالياً ومريض نفسياً ، لأنه يشعر بأنه لا يفهمه الناس ولا يقدرونه حق قدره بينما الواقع الصحيح أنه لم يبذل سعيه فى فهم الآخرين بالتقرب منهم ومعرفة هواجسهم وأفكارهم ، والاختلاط بهم ومعاشرتهم ، وبذل المساعدات الممكنة لهم : ولهذا فقد بقى معزولا عنهم ، فهو برم ، وهو متوحش ، وهو ضجر وسئم ، وهو متشائم يشعر بأنه مخذول ، وأنه مغمور فلا يعطف عليه أحد ، ولا يشعر معه فتضجره الوحدة القاتلة وتنتهبه الوحشة المريرة . أو كما قال أحد رجال الدين : « حينما تبدو لنا الحياة مجموعة من المرايا بلا نوافذ فسرعان مايستبد بنا الشعور بالحسرة ، ونصبحُ فى حالة تبعث على الأسى » .

وقد كان أبو العلاء المعرى من الشعراء العظام المبتئسين ، وقد أطلق عليه لقب رهين المحبسين : العمى والعزلة ، لهذا فقد وجدنا شعره يفيض بالتشاؤم وبالريبة والشك فى الناس ، وتتجلى مسحة التشاؤم فى شعره بهذا المثال الواحد من جملة أمثلة عديدة من شعره فقد قال :

قد فاضت الدنيا بأدناسها ... على براياها وأجناسها
وكل حى فوقها ظـــالم ... وما بها أظلم من ناسها

أما المجتمع فيراه المعرى فاسداً يسود فيه الهوى والجهل والغرور والرثاء ، ولا يرى أرباب السلطة إلا أهل المطامع ، وإذا كان الأفراد والمجتمع مغمورين فاسدين لم يبق للإنسان إلا الانعزال وممارسة الفضيلة ،

وقد كتب الشاعر الإنكليزي ملحمته الشعرية الشهيرة التي أسماها « الفردوس المفقود » بعد أن فقد نعمة البصر ، وأحس بالوحشة القاتلة تمض أحشاءه وتفتت كبده .

وكثيراً ماتفسدُ طباعُ بعض الناس وتسوءُ أحوالهم عند مايفرضُ عليهم المجتمعُ العزلةَ القتالة ، فيلجأون إلى التمرد والعصيان وإلى الظلم والشرة والفساد يحاولون الانتقام لأعظم متعة حرموا منها وهي الاختلاط بالمجتمع والحصول على المركز المرموق فيه ، وهكذا يفعل الطفل الذي يقابل بالرفض والحرمان من أبويه . فبدلا من أن يوجه جهوده إلى الأعمال الطيبة نجده ينحرف في سلوكه لممارسة أحط الأفعال إذ يكذب ويسرق، ويتمرد ويعتدي وينتقم من الآخرين الذين أساؤوا إليه . وكثيراً ما ينطوي الطفل على نفسه لأنه لا يجد من الأشخاص الذين يحيطون به اهتماماً ورعايته وحباً وعطفاً تضمن له المتعة والسرور .

والأشخاص الذين يصابون بالمخاوف الوهمية والحصر والقلق والخمول والنرفزة هم أشخاص فقدوا اتزانهم بعد أن عزلوا أنفسهم عن المجتمع فظلوا يشعرون بخطر دائب مستمر ، يركبهم الشعور بالدونية وإحساس مفجع بالنقص يمتلك عليهم كل أسباب الراحة والاطمئنان فهم جزعون مترددون شكاكون يطغى عليهم الهوس والجزع والتردد وعدم الثبات . بل منهم الحساد والحاقدون على الناس وعلى المجتمع لأنهم يتصورون أنه نبذهم وراء ظهره ولم يهتم بهم فهم يقابلون جفاء بجفاء وريبة بريبة .

وقد بنى العالم النفسي « ألفريد أدلر» طريقته في العلاج النفسي

على أساس أن يعى المريض نفسانياً ما فقده من التعاون مع الآخرين والتجاوب معهم فى أحاسيسهم وأفكارهم ونشاطهم ، وقد وضع هذا العالم مبدأه هذا على أساس أن الإنسان لا يتعرض للمشاكل فى حياته إلا من النوع الاجتماعى وهذه لا يمكن حلها إلا إذا كان ذلك الشخص مهتماً بالآخرين متعاوناً معهم ومشاركاً لهم فى سرائهم وضرائهم . بينما الشخص الذى يظل معزولا عن الأفراد من حوله فإنه يعانى أصعب المشاكل ويحمل سواه جريرة المصاعب التى يتردى فيها ، وكثيراً ما يضمر الكيد والعداء ويبطن الشر لهم جميعا على السواء .

فمن أولى القواعد التى تحقق للإنسان إنسانيته أن يكون على علاقة طيبة بالناس الآخرين من حوله ، إنه لا يحصل على السعادة المثلى إلا بالتعاون معهم والتكاتف وإياهم ، والاستناد إلى حمايتهم وعونهم ورعايتهم ، أما الإنشقاق على الناس ، والانطوء عنهم والأنزواء بعيداً عن مشاركتهم الشعور .

فمن شأنه أن يبدد ثقة الإنسان بنفسه ويمزق نفسه حسرات على ما فاته من اهتمامهم واحترامهم له . ومعظم الأشخاص الذين فشلوا فى الحياة هم من بين أولئك الأشخاص الذين بخسهم المجتمع حقهم فى الوصول إلى المنزلة الرفيعة عنده ، أو أنهم فرضوا العزلة على أنفسهم من دونه . وقد تحقق العلماء من أن التوافق الاجتماعى هو خير وسيلة يمكن بواسطتها أن ينال الفرد سعادته وينال فوزه فلابد من أن يسعى جاهداً إلى ضمان ذلك التوافق والحصول عليه بأى ثمن ممكن من التضحيات والملكات والقابليات التى عليه أن يقدمها ويستغلها فيه لصالح المجموع من الناس

الذين يحرص على إرضائهم والفوز بصداقتهم وثقتهم به .

فعلى الشخص الذى يحس بالوحشة والانعزال عن مجتمعه فيبذل سعيه للتغلب على صعوباته فى هذا السبيل أن يتبع بعض الأساليب التالية أو كلها ليستطيع التمتع بالأمن والسعادة والاستقرار :

١ ــ أن يكون على صلة ودية وممتازة مع الناس الآخرين :

فيحاول أن يحترم الناس ويجاملهم ويقوى صلة الصداقة معهم بفهم مزاياهم وخصالهم ورعاية مصالحهم قبل مصلحته الشخصية ، وأن يبذل كل عون ومساعدة ممكنة لهم ومساعدتهم كلما استطاع إلى ذلك سبيلا ، وأن لا يقصر بقول أو فعل مهما كان فى حقهم أو الإساءة إليهم ، لأنه بذلك يفقد أعظم رصيد يحصن به نفسه ضد الأخطار ، فلا بد له من أن يتعاون وإياهم على تجنب تلك الأخطار ويبذل وإياهم السعى لمبادلة المصالح والمنافع لخير الجميع فلا يشذ وينبو عنهم أو يخالف رأى الأكثرية إذا أجمع على شىء بأنه صحيح ومقبول .

٢ ــ أن يكرس جهوده فى تأدية عمل مناسب وناجح فى خدمة المجتمع:

يتخصص كل فرد بحسب ملكاته ومؤهلاته فى مزاولة إحدى المهن والأعمال التى يكون الغرض الأول منها خدمة المجتمع وإعلاء شأن أفراده . فيجب أن تكون تأديته لذلك العمل مبنية على الفهم والاستقامة وحسن القيام به ، لما يعود على الأفراد منه من المنافع وتخفيف المصاعب عليهم

والآلام . فكلما عاد عمله عليهم بالفائدة المحققة اعتبر ذلك العمل الذى قام به الفرد ناجحاً مفلحاً ومفيداً ، وذلك يعود عليه بالطمأنينة والأمن والسعادة بدوره أيضاً .

٣ — أن يكون المرء على وفاق وانسجام فى حياته العائلية الخاصة :

أى أن تكون صلات الود والحب الشخصى مع أفراد أسرته تنطوى على توافق أكيد ، وانسجام مضمون لأن من شأن ذلك الود أن يبدد ظلمات المصاعب من أمام ناظريه وأن يؤكد عزمه فى أنه محبوب ومرموق وأنه مفضل وعليه مهمة خطيرة فى أن يقدم لأسرته مزيداً من الخدمات التى بها يعلى شأنها ويثبت أركانها ويبدد الضراء عنها . وحياة الحب نفسها ذات أثر فعال فى تبديد المخاوف والشكوك والمقلقات من حياة الفرد الذى يرتبط برباط وثيق بها .

٤ — أن يكون لدى الفرد نشاط آخر يشغل أوقات فراغه :

فالشخص الذى يبقى دؤوباً على تأدية الأعمال الجدية كل وقته يبدد طاقاته ولا يجددها . بينما يحتاج الإنسان إلى ساعات من الفراغ يملؤه بما يعود عليه بالمسرة والهناء كمزاولة الألعاب الرياضية وممارسة الهوايات النافعة ، والانهماك باللهو البرىء والمسليات التى تبدد عن النفس وعثاءها وعن الجسم متاعبه . ولا شك أن تلك الهويات والمسليات

لا تبقى فردية طول الوقت فلا بد أن يشترك مع الآخرين فى مما رستها، فتزداد صلته بهم وثوقاً وقوة .

٥ - أن يكون للمرء أهداف دينية نبيلة تقود خطاه فى الحياة :

إذ على المرء أن يؤمن بأن الله معه طول الوقت وأنه يسدد خطاه ويعينه كلما ألمت به وحشة وأصابته نكبة أو ضائقة فقد قال الدكتور فرنك لوباخ مرة إنه «مهما يكن شعورك بالوحدة فاعلم أنك لست بمفردك أبداً لأن الله معك . سر على جانب الطريق وأنت على يقين من أنه يسير على الجانب الآخر . رتب أمورك على أساس أن ربك شريك لك فى كل شىء تفعله » وبذلك تزداد طمأنينة نفسك ، وتشعر فى قرارة نفسك أنك على الصراط المستقيم لايأتيك الباطل من بنى يديك أو من خلفك وهذا من أعظم نعم الله على الإنسان الذى يرضى عنه الله والناس أجمعون .

كيف تصبح إنساناً ناضجاً ؟

كثيراً ما نصادف فى حياتنا أشخاصاً نعتبرهم غير ناضجين من النواحى العقلية ، والاجتماعية والانفعالية ، ونعتبر تصرفاتهم صبيانية لأنهم يتصرفون كما يتصرف الصغار تماماً ممن لم يبلغوا تمام نموهم وتطورهم وتعوزهم فى كثير مما يقومون به من الأعمال الخبرة الكافية ، والحكمة والسداد وبعد النظر . وهذه الصفات الأخيرة التى ذكرتها دليل البلوغ وتمام النضج واكتمال الخلق الرصين . . .

فالنضج أو البلوغ هو السبيل الذى يسلكه الفرد عن طريق الفعالية الموجهة لتفهم علاقته بالآخرين وبالأشياء التى تحيط به للوصول إلى التحسن المطرد الذى يهدف فى نتيجته إلى التلاؤم تلاؤماً معقولا مع الأوضاع القائمة والأحوال التى تسود الموقف الذى هو فيه .

فإذا كان الشخص غير قادر على إدرك الظروف التى تكتنفه لإيجاد سبيله إلى التوافق معها ، وإذا كان يحكم أهواءه فى الأحكام التى يصدرها ، وإذا كان يغضب لأقل طارئ ، ويحب ويكره بدون وجود عوامل قوية ومبررة ، وإذا كان ينظر إلى الحياة نظرة سطحية ، بعيدة عن الحقيقة والواقع ويتهرب من مواجهة مشاكله ويطلب من الآخرين أن يحلوها له ، فهذه الأشياء وغيرها كلها تعتبر حقاً دليلا قاطعاً على أن

من يتعامل بها شخصاً غير تام النضج ، وأن طريقته فى مواجهة مسائل الحياة فجة وغير نامية بعد .

ولا أريد لك أن تكون أحد هؤلاء الأشخاص الذين لا يقدرون المسؤولية حقها ؛ ولا يعرفون كيف يتصرفون فى المواقف التى تتطلب حزماً ومثابرة ؛ وفهماً تاماً بكافة ظروف الموقف الذى يكونون فيه ليتعودوا حل المشاكل التى تعترض سبيلهم .

فتحمل المسؤولية يعنى القدرة وكذلك الرغبة فى أن يتحمل المرء عاقبة أعماله وأنه قادر وحر فى ذلك على أن يكبح جماح عواطفه وانفعالاته ،

وفيما يلى بعض التوجيهات التى يصح التشبث بها لغرض الوصول إلى تمام النضج فى كافة ما يقوم به من الأعمال .

١ ـ النظر إلى الحياة نظرة واقعية :

فالشخص النامى الناضج ينظر إلى حياته نظرة حقيقية بعيدة عن الخيال والوهم والتخمين ؛ أى مواجهة مسائل الحياة على صعيد واحد ، الإحساس بها ومحاولة إدراكها بشكل محسوس وليس بشكلها الخيالى . فلا يستسلم الشخص للأفكار الخيالية ، والأوهام والأباطيل ولأحلام اليقظة فى حل مشاكله . فمن طبائع الأشخاص غير الناضجين رسم الأخيلة والابتعاد عن رؤية الحياة فى إطارها الواقعى الصميم . وكثيراً ما نراهم وهم برمون سئمون عندما تحل بهم واقعة أو تلم بهم مصيبة لأنهم يتصورون أن الحياة يجب أن تسير بحسب مشيئتهم هينية لينة خالية من المصاعب

وحافلة باللذات والمسرات . بينما الواقع أن الاستعداد لمواجهة الحياة بكل ما تحمله فى طياتها من أشياء حلوة ومرة ، وتقبل الظروف كما هى برخائها ومآسيها إنما هو أحد سمات الشخص الناضج الحليم .

٢ ـ لتكن شخصيتك وحدة غير مجزأة :

منذ ألفى سنة قال أحد الحكماء إن « البيت المنقسم على نفسه لا يصمد طويلا » وما يزال قوله هذا صحيحاً فهناك عدد من الأشخاص ممن يبذلون جهوداً ضائعة لأن قسماً من شخصياتهم يحارب القسم الآخر ، فينغص عليه صفو حياته ، لأن الإنسان يتعرض للتوتر والقلق ، القاسيين ، والتعب والرهق الشديدين من جراء ذلك .

فهذا شخص يحاول أن يتقدم ، ولكن عقله الباطن يجعله يتردد ويستخذى ويستهين بالقيم التى وضعها وتجعله يرتكب بعض الحماقات التى تمنعه من تحقيق مبتغاه .

وهذه فتاة تريد أن تجد زوجاً تأوى إلى كنفه ولكن الأحلام التى تساورها والطلبات الكثيرة التى تريد تحقيقها من الزواج تجعلها تتشدد فى قبول من يعرضون أنفسهم عليها فتظل طول عمرها حائرة وفاشلة . ونتهمها نحن بأنها غير ناضجة لأنها لم تقدر الأمور حق قدرها ولأن الجزءين فى شخصيتها يبدوان متعارضين تماماً .

٣ ــ النظر إلى النفس نظرة موضوعية :

أى الانفصال عن الذات والنظر إليها من عن بعد ، بدون التأثر بوجهة النظر الشخصية لتصبغ أحكامنا عن أنفسنا وعن قدراتنا وقابلياتنا. فمن سداد الرأى وتمام النضج أن يفلح المرء فى التوفيق بين ما عنده من قابلية واستعداد وبين ما هو ميتسر بلوغه من الأهداف ، وبين ما يتوفر لديه من الوسائل والسبل ، والوسائل والسبل المتيسرة لدى الآخرين ، وبين نظرته هو إلى نفسه ونظرة الآخرين إليه .

وهذه القدرة على رؤية النفس من زاوية موضوعية يطلق عليها فى علم النفس « الاستبصار » ولها اتصال وثيق بحضور البديهة والحدس الواقعى ، وكل هذه من عناصر الشخصية المهذبة الناضجة والقوية .

ومن صواب الرأى أن تعمل قائمة بالمهارات والقابليات والرغبات التى هى طوع يديك ، ثم اسأل نفسك، ما هو نوع العمل أو الهوايات التى يمكنك أن تجمعها معاً . وانتخب شيئاً يعطيك الرضى الداخلى والاطمئنان وكذلك تقدير الآخرين لك .

فالعمل المناسب والهوايات الملائمة تعطى معنى جديداً للحياة التى تعيشها وتوسع فى آفاقك الفكرية ، وتجلب لك أعمق أنواع الصداقات والإخاء وتقوى فى نفسك الشعور بالثقة والأمان .

٤ ـ لتكن لديك فلسفة خاصة فى الحياة تقود خطاك :

إننا لا نستطيع أن نحصل على الاستقرار والاتزان فى حياتنا ما لم يكن لدينا هدف دائمى نصبو إلى تحقيقه ، وفلسفة خاصة نسعى إلى تطبيقها والوصول بها إلى أهدافنا المرسومة .

وقد اعترف العالم النفسى « يونج » الذى يعتبر من أعاظم علماء النفس المعاصرين ، وهو يستعيد فى ذاكرته السنوات الطويلة التى قضاها فى معالجة المرضى النفسيين ممن تجاوزوا الخامسة والثلاثين والذين جاءوا إليه من مختلف أنحاء المعمورة ــ اعترف مصرحاً بأنه لم يكن ليتاح له شفاء أولئك الأشخاص ما لم يدخل فى روعهم اتجاها دينياً فى الحياة ، فالاتجاه الدينى يعنى الاقتناع من وجود قصد جدى وذى قيمة ينتظم جميع ما يقوم به الإنسان من الأعمال ، ووجود غرض نبيل نقدسه ونسعى إلى تحقيقه .

فهذه الاتجاهات الأربعة الحقيقية فى الحياة هى المزايا التى تسير جنباً إلى جنب مع النضج الصحيح فى شخصية الإنسان ؛ فعلينا أن نوفرها فى أنفسنا لكى نسير سيراً حثيثاً إلى الأمام . .

سبيلك إلى المنزلة الرفيعة بين الناس

يتطلع كل إنسان سوى إلى الحظوة بالسمعة الطيبة والمكانة المرموقة بين الناس فهذه حاجة نفسية أصيلة فى كل فرد تدفعه دفعاً إلى نيل المكرمة والتمتع بالشهرة وكسب الذكر الحميد فى المجتمع عن طريق قيامه بالأعمال الحسنة والأفعال الطيبة التى تعود عليه بحسنى العاقبة فى رضى الله عنه وتأييد أفراد المجتمع ومصادقتهم على كل ما يصدر عنه من إنجازات ناجحة وأعمال باهرة وفضائل محمودة. وكلما حظى المرء بالأحدوثة الطيبة والذكر الحميد انبسطت نفسه انبساطاً وقويت روحه المعنوية فدفعته من نجاح إلى نجاح أبعد . أما إذا واجه المرء نتيجة لسوء عمله المثبطات والخيبات النفسية لعدم رعايته موازين المجتمع فى الاستقامة والخلق الرضى والسيرة الفاضلة فإنه يظل مخذولا ومنبوذاً تعافه النفوس وينفر منه الأصحاب وتنفض عنه الجموع لأنه لم يحسن الاختيار ولم يحترم القيم الاجتماعية المرغوبة فظل فى معزل روحى عن أبناء مجتمعه وحيداً ومنكسراً لا يقوى على رأب الصدع وتصحيح الوضع السيء الذى تردى فيه نتيجة لسوء صنيعه وإيثاره مصلحته الخاصة على مصلحة الجماعة التى يعيش بينها .

وكلما استطاع الإنسان أن يألف الجماعة ويبادلها المودة ويشاركها فى سرائها وضرائها خلف له ذلك نوعاً من الاطمئنان النفسى



ترى لو كانت أكثر جمالا ، هل كانت تنبغ فى « الدانتيلا » ؟



هل كان شعور « فاوه » بالضعف ، أمام غريمه الجبار ، حافزاً له في الحياة ؟
من تمثال في متحف « بورجيزي » بروما

والاستقرار الروحى إذ تنتعش نفسه كلما شعر أن الجماعة تتقبله وتؤيده وتصادق أعماله الطيبة وتشجعه على السير فى النهج الحميد والسير الوئيد ضمن الموازين الاجتماعية المقبولة، بينما تذوى النفس وتذبل الجهود عندما يرتكب الفرد خطأ فى حق الجماعة التى ينتسب إليها فتقابل مكره وسوء منقلبه بالرفض والإنكار وعدم الرضى وبالاحتجاج الصارخ. ومن شأن ذلك أن يحيل أعمال الفرد الذى لا تؤيد الجماعة أعماله إلى انتكاسات متوالية والتعريض للفشل الذريع فى كافة ما يقوم به من جهود ونشاط، كما أنه يصاب بنوع من الاختلال فى اتزانه الانفعالى الذى يحول بينه وبين إدراك المطالب السامية أو المقاصد النبيلة فى المجتمع الذى يعيش فيه. وقد اعتقد العالم النفسى « ألفريد أدلر » أن هذه الحاجة إلى الحصول على تأييد الهيئة الاجتماعية ومصادقتها على أعمالنا هى من أعظم الدوافع الأساسية فى النفس الإنسانية التى تقود خطا كل فرد فى كل لحظة من حياته بقوة واطراد. وكذلك فإن كل فرد منا ينزع نزوعاً بعيد الغور نحو الفوز بمحبة الآخرين وتقديرهم وإعجابهم بكل الجهود التى نبذلها يومياً من أجلهم وإننا فى الواقع لشغوفون حقاً بتأييدهم ورضاهم بل بمساهمتهم الفعلية فى كافة ما نواجهه من مسرات أو نعانى من مشكلات وأن نشاركهم بدورنا فى سرائهم وضرائهم ونتبادل معهم وجوه النظر فى كل ما يهمهم ويهمنا. وكما أن الأمم والشعوب لا تصلح حياتها ولا ينصلح حالها بالعزلة عن بعضها فكذلك الأفراد لا يستقيم أمرهم ولا تنتعش شخصياتهم إلا فى ارتباط المصالح وتبادل الرأى بعضهم مع البعض الآخر. وقد وجد

علماء النفس وعلماء الاجتماع « أن الشعور بالانتباه » يعد من أقوى الحوافز البشرية التى تدفع كل فرد للانتساب إلى جماعة من الناس يألفها ويشعر بالأمن معها ويتطلب الحصول على عونها وأسنادها فى الملمات ، فإذا فقد المرء هذا الشعور بالانتباه فإن ذلك قد يسبب له أن يصبح فى عداد الشاذين من الناس وهم طبقات «العصابيين» و« الذهانيين» و « المجرمين » فى المجتمع والذين يفقدون الشىء الكثير من جراء عدم قدرتهم على التلاؤم مع القيم الاجتماعية السليمة والمقبولة فيظلون فى معزل عنه ، ولا يمكن أن تستقيم حياتهم إلا بعد أن يستطيعوا العودة إلى رعاية تلك المعايير المقبولة التى يرتضيها المجتمع ويتقبلها ويؤيدها .

ولعل من أولى متطلبات الشخصية الناجحة ، الصدق فى معاملة الناس ورعاية مصالحهم والالتزام بالمبادئ السليمة التى يعتقدون بها وعدم التفريط فى ذلك كله فالشخصية الأصيلة والجذابة فى المجتمع تبنى حقاً على حسن النية التى يبديها الفرد نحو الآخرين والاهتمام المخلص بمصلحتهم . وفى التعليمات الخلقية والمبادئ الدينية أو قوانين الصحة العقلية نجد تشابهاً فى التأكيد على هذه القيم التى ينبغى لكل فرد أن يلتزم بها ويحرص على مراعاتها فى كل نأمة من حياته وفى كل خطوة يخطوها . وتنبثق الفضيلة عموماً من اتزان الفرد فيما يطلب لنفسه من حق وما يرعى للمجتمع من حقوق فيوازن بينها ويؤاخى بين الحق الذى له والواجبات التى عليه ليحظى بالثواب الجزيل وهو الذى يطلق عليها المجتمع « طيبة النفس » أو « دماثة الخلق » ، ولهذا فإننا نرى الأشخاص الذين يتمسكون بالتعليمات

الدينية والذين ينعمون برعاية الآداب الخلقية يعتبرون أشخاصاً تمتعوا عموماً بما يطلق عليه اسم «الصحة العقلية» السليمة وهذا هو أعظم ما يطمع كل فرد للوصول إليه فى حياته الاجتماعية بل هو السعادة القصوى والفوز المبين.

فلكى تحظى بالمنزلة الرفيعة بين الناس واكتساب مودتهم واحترامهم عليك أن تراعى التعليمات التالية التى تفتح الطريق السوى أمام بصيرتك بما يتفق والموازين الخلقية السائدة فى كل مجتمع ونظام اجتماعى :

١ — تخلص من تركيز الاهتمام على ذاتك :

وذلك بعدم تركيز جهودك واهتماماتك على المنافع الشخصية والمصلحة الفردية دون النظر فى نفس الوقت إلى تأمين المنافع الاجتماعية للأشخاص الذين تعيش بينهم، ولا يمكنك من خلال التفريط فى كسب ما تريده لنفسك أن تخذل مكاسب غيرك من الناس ولا بد أن ينتبه الناس الآخرون إلى أن ما يقوم به الفرد من أعمال يناقض القيم الخلقية التى تتطلب عدم الانفراد والاستئثار بما يحقق فوزه ولكنه يغمط حقوق الآخرين ويجحف بمصالحهم .

٢ — لا تعز خيباتك النفسية إلى تقصير الآخرين ومكايدهم :

يواجه كل فرد منا فى حياته اليومية بعض الخيبات النفسية الناتجة عن اضطراب فى شخصياتنا أو نتيجة لسوء التصرف بحكمة وروية

فى مواقف شتى فى الحياة . وكثير من الأشخاص العصابيين ومرضى النفوس يعزونها إلى سوء تدبير الآخرين ومكايدهم ويسقطون ما فى أنفسهم على سواهم من الناس ؛ والحق أنها ناتجة عن صراعات نفسية تجعلنا نتوق إلى تحميل غيرنا ما ارتكبنا من أغلاط فى حياتنا الماضية . وقد نعتقد خطأ أن اتهام الأشخاص من حولنا ينفس عنا الكرب ويصرف البلاء إلا أن الواقع يتطلب منا أن نكشف الغطاء عن تلك الوساوس والخيبات بالاستعانة برجال التحليل النفسى وعلماء النفس كلما وسعنا المجال إلى ذلك .

٣ ــ ابتعد عن الأساليب السلبية فى حل مشكلاتك :

إن كثيرين من الناس يتوسلون بأساليب سلبية فى حل مصاعبهم كالخجل والتردد اللجوء إلى التواضع فى غير مناسباته المرغوبة وفقدان المبادأة والهجوم على معضلاتهم ليفهموها وقد يلجأون إلى الاستسلام للقضاء والقدر وعدم التنافس والطموح وكل هذه سبل زرية لا تصلح أساساً للفوز فى المعترك الاجتماعى ويعتبرها المجتمع بتراء غير سليمة . وقد تنشأ عن تعرض الطفل لسلطة أبوين متحكمين متعسفين يمنعان الطفل عن تحدى مشكلاته اليومية وحلها بنفسه وهذا ما يؤدى بالطفل إلى أن يقبع على نفسه وأن يبقى خجولا غير اجتماعى وغير متحمس فى حياته .

٤ ــ توافق مع الناس كما هم لا كما تحبهم أن يكونوا :

فليس باستطاعة الفرد أن يغير الصفات الأساسية فى الأشخاص

الآخرين وإنما يستطيع أن يستفيد من الجوانب الحسنة التي توجد فى الآخرين بتأكيده عليها وإطرائها وتأييدها لأنها تناسبه وبهذا يمحق جوانب الضعف التي يستشعرها فى الناس الذين يتبادل معهم المصالح ، والقيم الخلقية الفاضلة ...

الإيحاء مصدر للطاقة البناءة فى سلوكك

يعتبر الإيحاء مصدراً رئيسياً للطاقة البناءة فى سلوك الأفراد والجماعات فهو فيض زاخر بالقوة يتسرب من مناطقه العالية إلى المناطق الأدنى منها وينتقل من الأشخاص الذين يمتازون بدرجة شامخة فى المزايا الشخصية والسمات الخلقية وبالمعرفة والاطلاع إلى أشخاص آخرين يكونون فى العادة أدنى منهم فى تلك السجايا والخلال فيملؤهم ذلك حيوية ونشاطاً ويزيدهم إدراكاً للمعانى السامقة فى الحياة الاجتماعية فيتقبلونها ويسعون جاهدين إلى الالتزام بها والعمل وفق مقتضياتها فعن طريق الإيحاء تنتقل القيم الحية والمثل الرائعة والعادات المقبولة والاتجاهات المختارة من فرد لآخر فتحسن من سلوكه وتبدل فى أوضاعه إلى ما فيه الكفاية والرضى والخير فيتأثر الأدنى ممن هو أعلى منزلة منه وأوفى حظاً فى المواهب والصفات بصورة مباشرة أو غير مباشرة . على أن الإيحاء لا يقتصر فى طبيعته على نقل المكتسبات الخيرة والصالحة دائماً من شخص

لآخر أو من فئة إلى أخرى من الناس وإنما قد تشوبه شوائب الشر والفساد فيتشكل بحسب الوسط الذى يكون فيه كما يتشكل السائل بالإناء الذى يحل فيه ويتلون بلونه إذ تنتقل الشرور من فرد يكون أرسخ فيها قدماً إلى شخص أو أشخاص يكونون فى العادة أكثر تقبلا للاستهواء . فكم من علل اجتماعية أو شرور انتقلت ممن أوحوا بها إلى من عداهم من من الأفراد فظهرت فى سلوكهم عن علم أو بغير علم بها فى أغلب الأحيان. وخير دليل نذكره فى هذا المجال أثر الأفلام المتحركة فى شيوع كثير من ضروب الخير والصلاح أو انتشار الجرائم أو معالم الجنوح فى المراهقين والأحداث .

على أن المجتمعات الحية تقف رقيبة حذرة أن يصاب أبناؤها وفلذات أكبادها بالويلات التى يجرها عليها ما يستوحونه من شرور وآثام عن غيرهم من المجرمين الكبار أو الجانحين والصغار ممن يفتحون الطريق لمن عداهم ممن يكونون عرضة للتقبل والاستهواء فتقف سداً حائلا دون تسرب تلك الأفكار الشريرة إلى أبناء مجتمعها وتمنع تهيئة الظروف المواتية لاكتساب الأساليب المقيتة فى ارتكاب الأخطاء فى حق الآخرين من الأشخاص الذين عرفوا بأنهم المصدر الخطر لمثل تلك الإيحاءات .

وقد شاعت ظاهرة الإيحاء فى علم النفس فى أوائل عهدها على يد رجال التنويم المغناطيسى عندما اكتشفوا أن بأمكانهم توجيه بعض الإيحاءات إلى من ينومونهم تنويماً مغناطيسياً لا يعتم النائم حتى يطبقها ويعمل

بمقتضاها بعد نهوضه من النوم مباشرة أو بعد فترة لاحقة قريبة الأمد أو بعيدته فيندفع ذلك الفرد إلى تنفيذ ما أمر به فى أثناء نومه المغناطيسى مهما تكن طبيعة ذلك الأمر سواء أكان تافهاً أم جليل القدر معقولا أم سخيفاً على أن لا يخالف العرف الذى اعتاده الفرد فى حياته الاعتيادية المقبولة بخلاف ما كان شائعاً عن التنويم المغناطيسى من أنه يشجع على ارتكاب الموبقات والآثام إذا عمد الموحى بها إلى الإيحاء إلى النائم .

وهكذا يجد النائم من حياته الاعتيادية سبباً مبرراً وعذراً معقولا لاندفاعه نحو تأدية الأعمال التى أوحيت إليه أثناء نومه الاصطناعى على غير بصيرة أو علم منه بها .

وقد تمكن علماء النفس بعد ذلك من التيقن من أن ظاهرة الإيحاء التى تظهر فى شكلها المتطرف فى أثناء التنويم المغناطيسى ما تزال نشطة قوية الأثر فى حياة الناس الاعتيادية أيضاً وأنها تلعب دوراً رئيسياً فى حياة كل فرد وفى تطوير شخصيته وفى بناء كيانه الاجتماعى ، وأن الإيحاء من العمليات النفسية المستمرة الحدوث فى كلا حالتيهما الشعورية واللاشعورية ولكنها أبعد شأناً وأكثر شيوعاً فى الحالات اللاشعورية التى تظهر فيها سواء من جانب الشخص الموحى أو الشخص الموحى بها إليه وهكذا يبدو لنا فى كثير من الجلاء والوضوح أننا إنما نقوم بأعمالنا ونندفع إليها نتيجة لتأثرنا اللاشعورى غالباً بأفكار الآخرين واتجاهاتهم

بمحابهم ومكارههم، وأننا مسيرون فى الواقع أكثر مما نحن مخيرون فى تقبلها وتطبيقها من غير أن نكون على بينه من الأمر الذى نزاوله أو نسعى إليه سعياً إلا كونه موحى به إلينا من أشخاص نصطفيهم قدوة صالحة لنا نعجب بمزاياهم فنتأثر بها ونعمل بمقتضاها .

على أن درجة استعداد الفرد لتقبل الإيحاء أى قابليته على الاستهواء من الناحيتين الذهنية والانفعالية غالباً ما تتوقف على درجة وعيه لما يتلقنه من الأفكار والسمات وكذلك درجة موافقة ما يوحى به لأهوائه وميوله ومقاصده فى الحياة ؛ فكلما كانت الأمور التى توحى إليه موافقة لأغراضه وكانت تثير فيه رغبة وتحوز على إعجابه ورضاه كانت أبعد أثراً فى التأثير فيه، كما يتوقف أمر تقبل الأشياء المستوحاة على الحالة المزاجية والانفعالية التى يكون فيها الفرد فكلما اضطربت أحواله وتنازعت انفعالاته وتحكمت فيه البلبلة والقلق وعدم الاستقرار كان أقل إلى قبول آراء غيره ومعتقداتهم وأساليبهم فى مواجهة مواقف الحياة، كما أن الجهل بموضوع ما يوحى به إلى الفرد يجعله أكثر طواعية لشعوره بعدم الصمود أمام تيار الوحى الجارف الذى يلفه ويطغى عليه، كما أن ثقة الشخص بقدرة الوحى وقابلياته الخارقة وخبراته الممتازة تجعله أطوع إلى الإيمان بما يقوله له الموحى أو يحمله على الاعتقاد به . ويتمثل هذا فى أجلى مظاهره فى متابعة التلميذ إيحاءات معلمه الذى يعجب به ويؤمن بأنه أكثر معرفة واطلاعاً بمداخل الأمور ومخارجها منه . وها هنا تتجلى لنا أيضاً كيف يصبح الإيحاء مصدراً للطاقات البناءة فى حياة

الناشئين وفى تقويم سلوكهم وبناء شخصياتهم فينبغى الحرص على أن يكون الإيحاء على درجة كبيرة من التأثير البليغ فى نقل الفكر السديدة والمثل الصائبة والخلق الفاضل إلى أولئك الذين يتعرضون لتيار الإيحاء هذا . فيكتشف الصغار والكبار فى أثناء تعلمهم قيما خلقية باقية الأثر شديدة الوقع فى نفوسهم نتيجة للإيحاءت الصادرة إليهم من أولئك الأشخاص الذين يتولون مركز القيادة والإرشاد لهم . وهذه القيم لم يعمد إلى تعلمها مباشرة وإنما تعرضوا إليها من غير قصد أو عمد أى أنها أشياء عضوية يطلق عليها المربون اسم « المتعلمات المصاحبة » والتى لها أبعد الأثر فى بناء السلوك وتقويم وإقامة أسس الأخلاق الشامخة فى حياة أولئك الذين نعنى ببناء شخصياتهم لنجعلهم صالحين للاندماج بالمجتمع والانسجام مع المبادئ السليمة التى نروم ترسيخها وتثبيتها فى النفوس .

وهناك مصدر آخر للإيحاء فيما عدا الأشخاص الذى نعجب بهم ونستوحيهم مثلنا وعاداتنا وأفكارنا وهذا المصدر هو الفكر التى تبثها فى نفوسنا الأشياء التى تتوفر فى محيطنا كجمال الطبيعة ومظاهر الحياة الأخرى من حولنا والفنون والآداب وسحر الخيال ومعالم الخير والصلاح فى كل مكان والحوادث والقصص والأخبار والكتب والصحف وما إليها وكلها شواخص بارزة الأثر فى بناء محتويات عقولنا الواعية وغير الواعية لتؤثر فى تكوين مآثرنا وسجايانا فنشق طريقنا فى الحياة ونحن فى الواقع ملك لكل هذه الموحيات التى ترسخت فى كياننا وطبعتنا بالطابع الذى حملته إلينا .

وقد عمد علم النفس الحديث إلى الإفادة من الإيحاء فى تقوية عزم

المريض النفسى فى التغلب على مصاعبه ومشاكله وذلك بإعطائه الثقة على أن يقاوم كل ما يريد أن يهد من قواه ويقلل من كفاءته فيصمد أمام تلك المشاكل وهو على ثقة وتيقن من أنه قادر على الوقوف أمامها ومهاجمتها إذا لزم الأمر وتحطيمها ثم المضى قدماً إلى الأمام؛ وهو ذو عزم أكيد على أن يكافح ويناضل فى سبيل حفظه وبقائه وعدم الانهزام أمام العوارض والنكبات، ويكون هذا الإيحاء بأسلوب إيجابى فى حالة اليقظة والوعى لا فى حالة النوم المغناطيسى كما كان الأمر فى السابق . إذ يكون الفرد انشطر فى تقبل الحالة التى يكون فيها وفى سبر أغوار أفكاره ومعرفة جوانب المشكلة التى يعانى منها كما أنه يصبح أكثر استبصاراً فى السبل التى ينتهجها والتى تكفل له الشفاء التام من الأزمة النفسية التى ألمت به .

وقد أشار فرويد إلى أن العلاج النفسى عن طريق الإيحاء فى أثناء التنويم المغناطيسى من شأنه أن يخفى الأشياء الموجودة فى الحياة النفسية أو يخفى معالمها ويموه عليها مع أنها موجودة فعلا ولا يصح تجاهلها بينما يسعى العلاج عن طريق العلاج التحليلى إلى إماطة اللثام عن المرض النفسى وإبراز معالمه للنفس الواعية وإدراك أغواره البعيدة الشأو فى المنطقة اللاشعورية من عقل الإنسان لإدراكه والسعى لإزالته . فالعلاج بالتنويم المغناطيسى بحسب رأى فرويد يحاول الحجر على أعراض المرض النفسى وتقوية ضروب الكبت فى حياة الشخص المريض بينما يعمل العلاج بالتحليل النفسى والتداعى الحر إلى نفاذ فكر المريض إلى أصول المرض الذى يتشكى منه حيث تثوى الأصرعة التى نشأ منها ذلك المرض ثم يتخذ

من الإيحاء وسائل مجدية لتغيير عواقب تلك الأصرعة والتحكم فيها وفك عقدها كما أن الإيحاء عن طريق العلاج التحليلى يساعد على تغيير حياة المريض النفسية تغييراً تاماً والرفع من معنوياته ليكون فى حرز حريز عن المرض النفسى، بينما يبقى المريض فى حالة الإيحاء فى العلاج التنويمى خاملا وسلبياً ومنفعلا ومنطوياً على نفسه ولا تصيب شخصيته التغيرات المرغوبة التى تراد له إلا بصورة طفيفة ووقتية .

فالتغلب على الصعوبات من جانب المريض بنفسه نتيجة للإيحاء والاستبصار فى حالته يعنى تربية المريض تربية مجددة تساعده على المضى بعزم أكيد فى الحياة . . .

أفد من الإيحاء الذاتى فى شفاء النفس

. . . يعنى الإيحاء الذاتى حمل النفس على تقبل الآراء الجديدة والقناعة بوجاهة الأفكار التى يوحى بها الفرد إلى ذاته كأسلوب جديد فى العمل تهفو إليه نفسه وكحافز مثير إلى النشاط يتطلع إلى الإفادة منه . ويختلف الإيحاء الذاتى عن الإيحاء الخارجى فى أن مصدر الأول منهما هو النفس بكاملها أو الشخص بينما الإيحاء الخارجى يأتى من الأشخاص الآخرين أو من الحوادث والأشياء المحيطة بالإنسان . ويلعب الإيحاء الذاتى دوراً كبيراً فى تصميم حياة الفرد وفى مد حياته بالثقة المتجددة التى

تدفعه، إلى بذل مزيد من الجهد النافع المثمر وكذلك فى مقاومة عاداته السيئة وتبديلها بأحسن منها وهذا كله متوقف على الطريقة التى يوحى بها المرء إلى نفسه إن خيراً فخير وإن شراً فشر. ومن طبيعة الإيحاء الذاتى، إن كان من النوع الإيجابى أن يزيد من كفاءة المرء فى التغلب على صعوباته وأن يضاعف ثقته بنفسه ويقوى من المبادأة الشخصية فى مشروعاته وأن يخفف عنه ضغط الظروف الماحقة ويقلل من التوتر العصبى ويجعله أميل إلى الهدوء والاتزان والروية وسداد الرأى . فالإيحاء الذاتى قوة مدخرة فى ذات المرء يستمد منها العون فى ساعات الشدة ليأمن بها عوامل الأزمات والنكبات .

فالإيحاء الذاتى عملية ذهنية يوحى بها المرء إلى ذاته أنه قادر على أن ينهض بالأعمال الجسمية التى يضعها نصب عينيه وأنه مستطيع أن يكسب ما يرغب فيه . فالشخص الذى يوحى لنفسه أنه مستطيع أن يؤدى عملا يود القيام به فإنه سيتمكن من مضاعفة جهوده فلا تفت فى عضده صعوبة فيتردد أو يتهاون عن مواصلة الكفاح والعمل، بينما الشخص الذى توحى إليه ذاته بأنه ضعيف وغير قادر على إنجاز مهامه فإنه سرعان ما يتخاذل ويتراجع وينكص عن تحقيق أمنياته وهذه بذرة روح الانهزامية عند بعض الأشخاص الذين يجدون أن من الصعب عليهم أن يحققوا الآمال فيستولى عليهم الإخفاق والفشل حتى قبل أن يبدأوا المشاريع التى ينوون القيام بها . أما الإيحاء الذاتى الإيجابى فهو الذى يقوى العزم ويضاعف الهمة فى الشخص الذى يوحى لنفسه أنه قادر على الاضطلاع بالمسؤوليات

كما يضرم في النفس روح الرجاء والحماس ويهيئ للنفس ذخيرة حية من النشاط المتجدد والصبر العجيب والصمود وسمو الروح والمعنوية الخلاقة المبدعة التي تدفع بالإنسان إلى مراحل شاسعة وبعيدة في طلب الخير والفضل وتحقيق الرجاء والسؤدد إنه شبيه بالريح العاصفة التي تدفع بأشرعة السفن إلى الأمام .

هذا وإننا مدينون باصطلاح « الإيحاء الذاتي » وبفكرته إلى العالم النفسي الفرنسي « إميل كوئي » (Emile Coué) الذي عاش بين سنة (١٨٥٧ – ١٩٢٦) وحجر الزاوية في فلسفته هو الطاقة الخارقة للخيال في السيطرة على سلوك الإنسان. وقد صرح بقوله « إن قوة الخيال تتناسب تناسباً طرديا مع مربع قوة الإرادة وعند ما يتعارض الخيال مع الإرادة فإن الخيال هو الذي يكسب نتيجة المعركة بلا استثناء » . ويتمثل هذا الصراع بين الإرادة والخيال في قول الشخص لنفسه إنني أريد الحصول على هذا الشيء ولكن ينبغي أن أجتازه لأنه ملك لغيري نجد أن الإرادة هي التي تحفزه للحصول عليه ولكن الخيال يتقاعس عن الوصول إليه . أو قول الفرد لنفسه « إنني أريد الشفاء من القلق ولكنني لا أستطيع فالإرادة هي التي تسعى إلى الشفاء ولكن الخيال يرفض التعاون أيضاً معها ولهذا فلن يتم الشفاء » . فالمريض الذي يريد الإفادة من الإيحاء الذاتي والذي يوحي لنفسه أن الآلام التي يعاني منها ستبارحه إذا قال لنفسه إنني أريد أن تذهب عني الآلام ، فإنه يستخدم أسلوباً مغلوطاً لأنه يستعين بالإرادة دون الخيال والأحسن من ذلك أن يستعين في التخيل والتصور

فيقول كما كان « كوئى» يطلب من مرضاه أن يقولوا لأنفسهم « إننى كل يوم و بكل وجه أتحسن وأتحسن» وذلك لأن الخيال والتصور يسيطران على العمليات الجسمية الفسيولوجية، فإذا كان التصور إيجابياً وبناء فإن الانفعالات السارة التى توحى بالثقة يصاحبها انطلاق الأسارير واسترخاء التوترات العصبية و يؤدى إلى انتظام عملية الد وان وهدوء التنفس والشعور بالطمأنينة والارتياح وانتظام عمليات الهضم وتناسق الإفرازات الغددية التى تساعد فى هذه العمليات وما إلى ذلك.. .

فالإرادة لوحدها لا تكفى إذا كانت توحى للمرء بأن يكون عظيماً لأن الخيال يحد من ذلك إذ يوحى للفرد بقوله «إنك تعرف بأنك لا تستطيع ذلك» فللنجاح الكامل فى الحياة ينبغى علينا أن نعلم كيف نوفق بين الإرادة والتصور. وذلك لأن الإيحاء الذاتى إنما هو إيحاء إحدى الفكر بصورة متقنة وواعية إلى العقل الباطن أو اللاشعور فإذا قبلها اللاشعور فإن الفكرة الموحى بها سوف تحقق ذاتها . وقبول إحدى الفكر من جانب اللاشعور يتوقف على التداعى الذى تحدثه بين الفكرة الحاضرة والأفكار السابقة كما يتوقف على أن تكون الفكرة محملة بنفس الخصائص الانفعالية. فمثلا إن الطفل الذى تعرض عليه صور مرعبة بواسطة السينما أو التلفزيون سرعان ما يستحوذ عليه الخوف والفزع إذ يتصور أنها تهدده هو ذاته بينما الشخص الكبير والناضج لا يصاب بأى خوف وذلك لأن تجاربه وخبراته الماضية عودته أن لا يخاف من الصور ما دامت الأشياء أو الحيوانات المرعبة بعيدة عنه . وكذلك الشخص الوسواسى والأرق إذا

قلنا له إنك تبدو مصاباً بالمرض فإن هذا الإيحاء سوف يجد له مرتعاً خصباً من المشاعر والأحاسيس التي يحملها عن نفسه بينما الشخص الآخر الذي يعتقد بأنه قوي وسليم فإنه لن يتزعزع لقولنا له إنك مريض ما دام يعتقد أنه في صحة جيدة . ولهذا السبب فإن « إميل كوئي » كان يقول إن كل فكرة يأخذها العقل الواعي في الإنسان فإذا قبلها العقل الباطن أو اللاشعور فإنها تتحول بواسطته إلى حقيقة واقعة . فإذا علمنا أن اللاشعور هو مخزن القوى الذي تسيطر عليه المشاعر والأحاسيس والانفعالات وهي القوى التي تقرر طبيعة حياتنا فكل فكرة تصاحبها الانفعالات يصبح الإيحاء الناشئ عنها أشد وأقوى في نفوسنا .

ولغرض الإفادة من الإيحاء الخارجي ومن الإيحاء الذاتي ينبغي عدم اللجوء إلى ملكة المحاكمة العقلية النفاذة أو الاستدلال. وقد قيل إن رطلا واحداً من الإيحاء يعادل طناً من النقاش والجدال ؛ وذلك لأن الإيحاء الذاتي يتطلب تكوين صورة لما يريد الإنسان أن يكونه وبتكرار هذه الصورة المصورة في الذهن مرات كثيرة تنساب من الشعور إلى منطقة اللاشعور في العقل فتنغرس فيها إلى أن تصبح تلك الفكرة القوة المسيطرة في حياة الفرد بكاملها. وقد قال أحد الفلاسفة البارزين في إحدى محاضراته « إن الإنسان يعيش بواسطة التصور والتخيل فالتخيل هو الذي يسود الحياة بكاملها والعقل الإنساني ليس كما يدعي بعض الفلاسفة « قاعة المناظرة » وإنما هو « معرض فني للتصاوير » .

فالإيحاء الذاتي إذن أداة قوية ينبغي للإنسان استغلالها بصورة بناءة

وبصورة إيجابية فى صالح الإنسان . وأولى الخطوات التى ينبغى للإنسان أن يتبعها فى الإيحاء الذاتى أن يمحق من ذهنه كافة الأفكار السلبية والتعابير الضعيفة والآراء المتواكلة . فبدلا من أن يقول المرء « إننى سأفشل » عليه أن يقول : إننى أنجح فى عملى هذا وإننى موفق وإننى سأجد الفرص سانحة للحصول على هذه الأمنية وهكذا . وينبغى تكرار الفكرة بصورة مستمرة فى ساعات استجمام العقل فى الصباح بعد النهوض من النوم مباشرة وفى المساء بعد اللجوء إلى الفراش قبل أن يستسلم العقل إلى الرقاد . إذ تتغلغل الفكر التى نحملها عن أنفسنا إلى مناطق اللاشعور فلا يمنعها الشعور ولا يقف حائلا دون تسربها إلى تلك المناطق الخفية من العقل . وإن هذا الأسلوب من الإيحاء الذاتى يساعد على قهر الأعراض المرضية من الخوف والتردد والخجل والقلق والحصر وغيرها من الأمراض النفسية لأنه يبددها ويقضى عليها ويخلف فى مكانها القوة والعزم والشجاعة والمبادأة وهدوء النفس وطمأنينتها ومواصلة الكفاح وقائمة طويلة من السجايا والخلال الإيجابية .

فطريقة العالم النفسى « كوئى » فى الإيحاء الذاتى تشتمل على ثلاثة مبادئ رئيسية :

١ — تكرار الإيحاء الذاتى كل صباح ومساء :

لكى تكون الملكات الذهنية النقدية معطلة لتصل الأفكار المستوحاة إلى منطقة اللاشعور بسهولة ويسر كبيرين ولكى تتعارض الأفكار المضادة

والعادات السقيمة المقيمة فى اللاشعور منذ عهد طويل وتقضى عليها لتحل مكانها ، ولتؤدى مهامها ومدهشاتها الشفائية .

٢ ــ أن تكون الإيحاءات بلغة إيجابية وبناءة :

فلا يصح لنا أن نقول إننا نريد التخلص من عادة التدخين فنركز اهتمامنا على هذه العملية وبذلك تزداد تأكيداً فى نفوسنا بدلا من دحضها والخلاص منها وإنما نقول «إننا أحسن حالا من ذى قبل، إننا لسنا أسرى عادة معينة ، إننا نقوى للتغلب على كل عادة .. » وهكذا .

٣ ــ أن نرتبط فى إيحاءاتنا بالحاضر لا بالماضى ولا بالمستقبل :

ذلك لأن الحاضر أكثر واقعية ولأننا ننال الفائدة بصورة مباشرة من الإيحاء الذاتى الجيد بدلا من انتظار نتائج قد لا تتحقق فى المدى الطويل كما أن الإيحاء الذاتى فى الحاضر يؤدى إلى تنشيط الثقة بالنفس والارتياح فتقول فى نفسك إننى الآن أتحسن وأتحسن وإن صحتى آخذة بالتحسن بدلا من قولك إننى سأنال التحسن فيما بعد .

والخلاصة أن الإيحاء الذاتى قوة زاخرة بالحياة وبالطمأنينة وراحة الضمير فينبغى أن تتعلم كيف تجعل جسمك وعقلك فى حالة استرخاء تأمين لتتسلم الإيحاءات الإيجابية التى تفتح لك آفاق الحياة النابضة بكل حسن وجمال وتفاؤل وسعادة وعليك أن تكون متأكداً من نفسك وراسخاً

من عقيدتك فى التحسن والتقدم إلى الأمام وتحقيق الأمنيات التى تهفو إليها بعزم أكيد فإذا كنت توحى إلى نفسك بكفاءة أكبر فى الحياة وفضائل سابقة تريد بلوغها فعليك أن تكون فى نفسك مزايا الثقة بالنفس والاعتماد عليها ، وأن تكون لديك الشجاعة والحكمة والاتزان والحب لكى تشق طريقك فى الحياة وأنت مستعد لتحمل المسؤوليات الجسيمة التى تريد النهوض بها ...

ذاكرتك — كيف تصقلها وتقويها ؟

تعتبر الذاكرة الجيدة من نعم الله الكبرى التى إذا أنعم الله بها على أحد من الناس فإنها ستجلب له فوائد عظيمة لأنه ينال عن طريقها الكفاءة المتزايدة فى عمله . كما أنه يحسن الاختيار بين الأشياء المختلفة مما ينفعه ويختزنه فى ذهنه ويدخره لساعة الشدة وسرعان ما يستحضره فى الوقت الذى يحتاج إليه، كما أن الذاكرة القوية تهيئ للشخص فرص التحدث بما يناسب المقام، كما يتمكن صاحبها من تصور الأمور وتخيلها بالربط بين الأجزاء المتشابهة وذات العلاقة بعضها ببعض لتكوين صورة كلية . ولهذا السبب فقد نعت الروائى الإغريقى أسخيلوس الذاكرة بأنها « أم الحكمة » منذ حوالى خمسة قرون قبل ميلاد السيد المسيح عليه السلام .

ومن فوائد الذاكرة الجيدة أيضاً أنها تخلصنا من بعض المواقف المزعجة التي يسببها لنا النسيان كالشعور بالنقص وفقدان الثقة بها عند ما نحتاج إلى تذكر بعض الأشياء فى الوقت المناسب فلا تسعفنا الذاكرة على ذلك كتذكر اسم صديق مألوف أو صوت شخص بالتليفون يبدو غير غريب عليك كما أنها تخلصنا من الارتباك فى المواقف التى لا تربط فيها بين سلسلة الأفكار التى نتحدث عنها .

فالذاكرة الجيدة مفتاح إلى الشخصية البارعة لأن الشخص الذى يتذكر أحسن من سواه يجد سبيله إلى تعلم تفاصيل مهنته وعمله بمهارة ما دام يتذكر كافة التفاصيل عنها ويربط بين أجزائها ويتقن الأساليب التى تساعده على تأديتها ببساطة ويسر مما يضمن له النجاح الأكيد بعكس الشخص الآخر الذى لا تعينه ذاكرته على إتقان تفاصيل العمل أو تذكر الأجزاء فيه وقد يضيع كثيراً من وقته ويبدد معظم جهوده فى إدراك ذلك فلا ينفعه ، ومع ذلك فقد وجد العلماء للنسيان فوائد وميزات إذ أنه يساعد على طمس تلك الصور التافهة التى ترد إلى أذهاننا كل يوم من الحياة والتى لا تستحق أن نتذكرها كما أنه يسدل الستار على تلك الحوادث المزعجة التى مررنا بها فلا تنغص علينا طيب أيامنا ولياليتا ولو كنا نتذكرها كل حين لشق علينا ذلك ولأظلمت كل مباهج الحياة فى أعيننا ولتنغص عيشنا ولتحطمت قوانا التى ينعشها الأمل دون النهوض بالأعمال الجليلة .

وهناك عدة أغلاط شائعة بين الناس عن الذاكرة فيعتقد بعض

الناس أن للذاكرة مركزاً خاصاً فى العقل مسؤولا عن بعث الصور التى حفظناها إلا أن الواقع هو خلاف ذلك لأن العقل كله يعمل على اختزان الخبرات وبعثها من جديد ـ قد قال جونسن أحد فلاسفة القرن الثامن عشر « إن الذاكرة هى القوى الأساسية والأصلية التى لا تعمل بدونها أية عملية عقلية أخرى » ، إذ بدون الذاكرة لا يحصل أى تعلم وبدونها لا نتمكن من تنفيذ القابليات والقدرات التى تتوافر فينا . ولهذا فإن التذكر يدخل إلى عقولنا من كافة الحواس التى نمتلكها وكلما تعددت الحواس التى ندرك بها أو نحصل على صور العالم الخارجى بواسطتها أخذناها فى أذهاننا أحسن من ذى قبل كما نستطيع تذكرها بسهولة ويسر عظيمين . فليست الذاكرة إذن ملكة منفصلة عن القابلية العقلية وإنما هى الوظيفة الأساسية لكل تلك القابلية ، ويختلف الناس فى طبيعة اختزانهم الصور الذهنية من الحياة فقسم منهم سمعيون أى أنهم يعتمدون فى الحفظ على السماع ، وقسم منهم أميل إلى الرؤية منهم إلى السماع فما يرونه يسجلونه فى خواطرهم فيتذكرونه ، وقسم منهم يعتمد على الحاسة العضلية كاللمس والعمل والتطبيق أو بكتابته . وإذا اجتمعت هذه الوسائل مع بعضها فى اختزان المدركات الحسية فى الذهن كان ذلك أيسر على الذاكرة تذكره من جديد .

ومن الأغلاط الشائعة عن التذكر أنه ملكة عامة وليست نوعية أو خاصة إلا أن علم النفس يثبت خلاف ذلك فالتذكر عملية نوعية فبعض الناس أقدر على تذكر الأسماء وآخرون أقدر على تذكر ملامح الوجه

وآخرون يذكرون أرقام التليفونات أو السيارات وأشخاص آخرون أقوياء فى تذكر الحوادث المكانية بينما هناك نفر من الناس أكثر مهارة فى سرد الحوادث الماضية والتواريخ وهكذا .

ومما يجدر ذكره هنا أن الأشخاص الذين يمتازون بذكاء أوفر من غيرهم يكونون أقدر على تذكر الحقائق والأفكار من غيرهم كما أن الأشخاص الذين يمتازون بشخصيات قوية يكونون أقدر على تذكر الأسماء والوجوه من سواهم ، وأن بالإمكان تحسين الذاكرة وصقلها وتقويتها بزيادة المهارة فى التذكر باتباع بعض القواعد الأساسية فى الحفظ والتعلم وبتجنب العقبات الكثيرة التى تقف فى طريق التذكر والتى يمكن أن ندعوها بأعداء التذكر ، وإليك بعضا من هذه السبل التى تعينك على شحذ ذاكرتك وتنميتها .

١ — تركيز الانتباه فيما تريد تعلمه أو تذكره :

فالتركيز أساسى لطبع الصور التى نحسها فى الذهن وكلما اشتركت عدة حواس فى هذا التركيز كان السبيل إلى تذكره أحسن فقد تسمعه وتراه وتكتبه وتقرؤه بصوت جهورى أو ترسم له مخططاً أو تطبقه — كل هذه تستدعى بقاءه فى الذهن لمدة أطول وبشكل أوضح .

٢ — ليكن لديك ولع واهتمام فيما تريد تذكره :

إننا ميالون بطبيعة الحال إلى تذكر الأشياء التى نولع بها ونحبها

ونشتاق إليها والتى نهتم بها خاصة أو الشغف بها قلبياً فكل ما نرغب فيه يثير انتباهنا وكل أمر له معنى خاص فى نفوسنا يكون أكثر إثارة لتذكره فى أذهاننا وبعكس ذلك فإن الأمور التى لا نحبها أو نكرهها سرعان ما ننساها وتغيب عن خاطرنا فالأمور غير السارة والحوادث المزعجة لا نشعر بأننا ميالون إلى تذكرها وسرعان ما تغيب عن أذهاننا فننساها .

٣ ـ استخدام التداعى بين الأفكار والمعانى لأغراض التذكر :

فكلما ارتبطت الأفكار التى تريد تذكرها بشكل سلسلة متصلة الحلقات فإن تذكرك إحدى الحلقات سوف يستدعى بروز الحلقة المرتبطة بها، ولهذا استخدمت طريقة التداعى الحر بين الأفكار لغرض معرفة تلك الخبرات المؤلمة التى حدثت للأشخاص الذين يتعرضون للاضطرابات العقلية والأمراض النفسية بالسماح له بأن يخرج سلسلة أفكاره وذكرياته الماضية من منطقة اللاشعور إلى عالمه الشعورى الواعى . ولهذا أيضاً كان سر الذاكرة الجيدة إنما هو بإيجاد هذه الارتباطات بين الأفكار الجديدة والخبرات الماضية بين المعانى الجديدة والمعانى المتعلمة سابقاً ليمكن تذكرها بشكل أحسن من ذى قبل .

٤ ـ اتبع أسلوب التمرين والتكرار الواعيين فى الحفظ :

لا شك أن للتدريب أثراً واضحاً فى الاحتفاظ بتفاصيل الخبرات التى يمر بها الشخص الواعى فى الذهن كما أن للتكرار والإعادة فوائدهما

الملحوظة فى تركيز الذهن وفى بقاء المعلومات فى الذهن وقد قال الشاعر العربى :

ألم تر الحبـــل بتكراره فى الصخرة الصماء قد أثرا

٥ ـ تخلص من عقبات التذكر ومثبطاته :

وهى أمور كثيرة منها عدم الثقة بالنفس واعتقاد الشخص بأن ذاكرته ضعيفة مما يقلل من كفاءته فى ذاكرته ومنها التبرير وهو إيجاد عذر لعدم أهمية ما نتعلمه أو نتذكره وقد سماه أحد علماء النفس بأنه القزم القابع فى أعماق النفس أو الشيطان الذى يثبط الهمة عن بذل المزيد من السعى والانتباه، ومن هذه المثبطات أيضاً اختلاط الحفظ أو تدخل عناصر جديدة فى التعلم تطمس المعالم القديمة وتعطلها ، وسمى هذا التدخل بالمانع المستعاد، فتعلم لغتين مختلفتين للطفل فى آن واحد يجعلهما متداخلتين وملتبستين عليه . ومن الموانع على التذكر تردى الحالة الصحية وانشغال البال والتعب الذهنى والنفسى وكذلك الهوائج والانفعالات المضادة للتذكر ككره الشيء وعدم الاطمئنان إليه . وكذلك الضوضاء وارتباك المادة التى يراد حفظها وتذكرها أو تناقضها وما أشبه ذلك.

٦ ـ صمم على أن تتذكر وابذل الجهد الواعى فيه :

يحدث النسيان نتيجة لعدم عقد النية الصادقة على تذكر ما يراد تذكره، وما من شك فى أن الإرادة والتصميم على تذكر ما يراد تذكره

من أحد أسرار القابلية على التذكر . وقد قال أحد أساتذة علم النفس « إن السبب الأكثر شيوعاً للتعلم الردىء وغير النافع انعدام الإرادة الهجومية على ما يراد تعلمه » . فبذل الجهد الواعى والإرادة المصممة كفيلان بأن يتيحا تثبيت ما يتعلمه الإنسان فى ذهنه وتذكره حيثما أراد .

٧ ــ توزيع العمل على أوقات متباعدة :

لا يتم رسوخ الصور الذهنية للخبرات إذا أخذت مرة واحدة فهى شبيهة بالدواء الذى يؤخذ فى جرعات متناوبة ولا يؤخذ مرة واحدة فإذا كان لديك دور فى أحد التمثيليات تريد حفظه فمن الأحسن أن توزع عملك على عدة أيام تقرأ كل قسم فى اليوم ١٥ دقيقة بدلا من توزيعه كله على مرتين فى كل مرة تحفظ مدة ساعتين . لأن الطريقة الأولى أسلم وتعطى نتائج أحسن من الطريقة الثانية .

٨ ــ تعلم الكل بدلاً من الأجزاء :

فإذا أردت أن تحفظ وتتذكر قصيدة شعرية فحاول استعادتها بكاملها عدة مرات بدلا من حفظها على شكل أجزاء متناثرة لا وحدة تربط فيما بين أجزائها .

٩ ــ اختر الأوقات المناسبة على التذكر :

وهذا يقتضى منك أن تنام بعد الحفظ مباشرة لتحتفظ بما تعلمته فلا

يتداخل فيه شيء جديد فيطمسه من الذاكرة . أو على الأقل الاستراحة لمدة طويلة قبل دراسة أشياء جديدة . كما أن الحفظ بعد النوم حيث يكون الفكر صافياً والذهن مرتاحاً يؤدى إلى نتائج طيبة فى الحفظ والتذكر .

١٠ ــ التسميع يساعد على الحفظ والتذكر :

إن شرح ما تريد تذكره لإنسان يساعد على حفظه وبقائه فى الذهن كما أن إعادة تنظيم الخبرات وإنتاجها بصور جديدة عن طريق التحدث بها أو تدريسها يكون خير حافز على التذكر . وعلى رسوخ الأفكار فى الذهن واستعادتها من جديد .

١١ ــ استخدام بعض الرموز والإشارات للتذكر :

وهذا أسلوب آخر لتداعى الأفكار وتذكرها بأجزائها المختلفة كوضع كلمة مألوفة أو غريبة للاستدلال بها على الحروف الأولى فى قصيدة شعرية وعدم إهمال بعض أبياتها نتيجة النسيان .

١٢ــ اربط ما تريد تذكره بهدف تسعى إليه :

إن الهدف يكون قوة دافعة وحافزاً مثيراً إلى مواصلة العمل وبذل الجهد وتمرين طاقات التذكر فتعلم اللغة الأجنبية فى سبيل الحصول على

مركز خاص أو وظيفة معينة يؤدى إلى بذل جهد أحسن مما لو لم يكن هناك أى هدف، على أنك يجب أن لا تتعجل الوصول إلى النتيجة كما لا ينبغى لك أن تبقى طويلا فى تأدية واجب بل نوع فيه فالتنويع خير ضمان لتجديد النشاط والحصول على النتائج الباهرة .

استخدم ذكاءك استخداماً واعياً !

يزخر العقل الإنسانى بقوى وإمكانيات لا حدود لها ينبغى على كل فرد منا أن يسخرها بالقدر الذى يتوافر لديه منها لتحسين ذاته بآيات العلم الحديث لخدمة أغراضه النبيلة فى الحياة . والذكاء من الملكات الجليلة القدر الذى يجدر بنا أن نستفيد منه للحصول على تلك الحقائق التى تساعدنا على اكتساب أكبر قدر من المعلومات والخبرات من التراث الفكرى والعلمى للأجيال السابقة التى وضعت بأيدينا مفاتيح مغاليق الكون للاطلاع على ما فيه من أسرار وخفايا نستطيع بعد الاطلاع عليها أن نتحكم فى قوى الطبيعة ونسخرها لمصالحنا ونفيد منها فى تحسين ظروف حياتنا واكتساب الفوائد العظيمة فى المحافظة على الصحة ونيل أعظم الأمنيات التى لم تكن لتتيسر لنا لولا جهود العقول النيرة من الموهوبين والعلماء الذين توصلوا إلى تلك الحقائق بالجهود المضنية والمتواصلة التى بذلوها فمهدوا لنا السبل الواسعة للوصول إلى الرخاء والنعيم المقيم والصحة وكل شيء تنعم به البشرية الآن .

غير أن الذى يقعد بالكثيرين عن استخدام ذكائهم إلى الدرجة القصوى ليس هو قصور ذكائهم إلى درجة دنيا بحيث لا يستوعب الفرد الحقائق والمعلومات اللازمة لتثقيف نفسه والاستفادة من الخبرات.

ولكن هناك كثيراً من المؤثرات الجسمية والانفعالية والبيئية تقف حائلا دون الإفادة من إمكانياته بل قد تقف حائلا دون إنجاز ما هو بحاجة إليه من المهمات — الشخصية كانت أو الاجتماعية — ولهذا فقد كانت الميزة الكبرى لمهنة التعليم ووظيفة التعليم اكتشاف تلك العوائق ومحاولة التغلب عليها لغرض إتاحة الفرصة للذكاء الفعال فى الطالب أن يفيد من خبراته اليومية — العلمية والحيوية — التى من شأنها أن تزيد من كفاءته وتطلعه على أمور هو بمسيس الحاجة إليها لتحسين أوضاعه وزيادة فهمه لما يقع حواليه من الشئون التى لا محيص له من الاطلاع عليها واستغلالها لأنها مادة حياته وأداة حفظه وبقائه والوسيلة التى بها يتمكن من حفظ حياته واستمرار نوعه .

ولا يكتفى المرء اليوم باكتساب الخبرات المباشرة عن الطبيعة ذاتها بل ينبغى عليه أن يهضم كل ما فعلته الأجيال السابقة من الخبرات وما توصلت إليها من الحقائق ومواصلة البحث عن حقائق أخرى جديدة فإمكانيات كل فرد فى استخدام عقله وملكاته ومواهبه لبلوغ أهداف جديدة فى الحياة ينبغى شحذها وتهيئتها لاكتساب مزيد من الحقائق والمعلومات ، فإذا ظل الفرد خاملاأو متكاسلا عن الاستفادة من الذكاء والقوى العقلية الأخرى التى يمتلكها فإنه بذلك يصبح أداة معطلة عن تقديم الخير لنفسه والفائدة للآخرين . وربما عانى فى حياته مصاعب لا حدود لها كما أنه يصبح عالة على غيره وسبب شقاء ونكد لمن حوله من الأشخاص . ويتجلى لنا ذلك واضحاً أشد الوضوح فى الأفراد

الذين يهبط مستوى ذكائهم إلى درجة لا يسعهم معها النهوض بأعبائهم فى الحياة ولا أن يتفهموا الحقائق الأولية التى تنير لهم سبيلهم اليومى فيظلون عاجزين عن معرفة ما ينبغى لهم عمله لإعالة أنفسهم والمحافظة على صحتهم وكسب ما يحتاجون إليه . ويتجلى لنا ذلك أيضاً فى الأشخاص الذين هم مصابون بعاهات تقعدهم عن كسب قوتهم بأنفسهم فإذا توافر عدد كبير من هؤلاء الأشخاص الذين يعجزون عن كسب الحقائق والمعلومات أو استخدام عقولهم بالدرجة التى تكفل لهم الكفاح فى سبيل توفير لقمة العيش لهم ولمن يعيلونهم فإن القطر الذين يؤوى هؤلاء سوف لا يخسرهم فحسب بل سيخسر جهد أبنائه الكادحين الآخرين ممن يستغلون ذكاءهم يومياً لتحقيق إمكانيات كبيرة فى الحياة ولكن جهودهم سوف تتبدد والثروة القومية سوف تقل فى إعالة فلول متزايدة من تعطل ملكاتهم فإذا هم إما نهب للجهل والمرض والفقر أو متواكلون لا يستغلون طاقاتهم إلى حدها الأقصى لخدمة أنفسهم وبقية الأفراد . وما قولك بأشخاص امتلكوا من المواهب أسماها ثم عطلوها عن العمل إما بعدم اكتساب الحقائق والمعلومات التى تفتح لهم سبلا شتى فى الحياة أو لأنهم فضلوا الاعتماد على غيرهم كى يعملوا وظلوا هم فى كسل تام وتواكل لا يفيدون من تلك الإمكانيات الهائلة التى لديهم .

ولهذا فقد قال الفيلسوف الأمريكى وليم جيمس إن الشخص الاعتيادى بين الناس يشبه كتلة الثلج العائمة فوق الماء لا يظهر منها إلا جزء ضئيل وأما الجزء الأكبر منها فيظل مغموراً تحت الماء وهكذا إمكانياتنا فنحن

لانستفيد منها إلا بقدر ضئيل وعلينا أن نكشف القناع عن تلك الإمكانيات ونستغلها أبعد استغلال فى فهم الحياة وفى اكتساب الحقائق التى تهيئ لنا التحكم فى الطبيعة لصالحنا وصالح البشرية جمعاء . ولهذا يصح لنا توجيه الأنظار إلى النقاط التالية لكل فرد يحتاج إلى تسخير ذكائه لتحقيق إمكانيات أكبر فى الحياة :

لا تضع الحدود أمام قدراتك وملكاتك :

فكثير منا يضعون العوائق والحدود أمام أنفسهم إما بعدم بذل الجهد فى الدراسة وطلب العلم أو الاكتفاء بالرزق النزر دون محاولة أشياء جديدة وابتداع وسائل أخرى تفتح له آفاقاً واسعة فى الحياة فالتاجر مثلا لا يبحث عن أسواق أخرى يتبادل معها السلع والطالب لا يفتش عن مصادر بحث جديدة توسع مداركه لما ينبغى فهمه من المعلومات والمدرس لا يستخدم طرقاً أخرى يزيد فيها من كفاءته ومن ولع طلابه فى درسه وهكذا دواليك .

٢ — تخلص من قناع التواكل والكسل :

واخرج إلى الحياة بعزم أكيد على بلوغ أهداف جديدة أو تحقيق أمنيات أكثر مما تحقق لديك ولا ترض بما كسبته حتى الآن ما دمت تستطيع أن تبذل مزيداً من الجهد لخدمة أغراضك وأغراض الأشخاص الذين تعيش معهم فترضى نفسك وترضى الآخرين عنك ، بابتداع سبل جديدة تطمئن بها رغباتك ورغبات من تتعامل معهم من الأشخاص من حولك .

٣ ــ استغل خيالك إلى أبعد الحدود :

أى أنه ينبغى أن تتصور لنفسك مزيداً من التوفيق وأنك قادر على بلوغ درجات أعلى من النجاح وأن تربط بين خبراتك وخبرات الآخرين لتصور مواقف أخرى جديدة تكون أبعد أثراً فى تحسين الوضع القائم وتحقيق نفع أوفر وتطبيق القوانين الطبيعية فى منجزات أكثر رفاهاً للناس أجمعين .

٤ ــ ينبغى مواصلة الجهد والكفاح المستمرين :

لا تتحقق إمكانيات الفرد ما لم يستغل قواه العقلية وذكاءه بصورة متواصلة بالكفاح والعمل الدائب والتفكير فى مشاريع جديدة وتطبيقات أخرى لكل ما يعرف ويطلع عليه من حقائق الكون وآيات العلم . كما أن مواصلة البحث والدراسة واكتساب المعلومات الجديدة تهيئ له فرصاً أكبر لاكتشاف سبل جديدة لخدمة أغراضه وتحقيق مطامحه ولا يصل المرء إلى أعلى درجات الكفاءة ما لم يكتسب حقائق أخرى جديدة عن طريق الخبرة والممارسة والملاحظة والتجربة وهذه هى الأدوات التى يستطيع أن يتوصل بواسطتها إلى عوالم لم يكتشفها أحد من قبله فلماذا يظل هو عاطلا عن إدراكها وهى قريبة من متناول يديه، فليعمل وليكسب ...

تم طبع هذا الكتاب بالقاهرة
على مطابع دار المعارف بمصر
سنة ١٩٦٥